

Роль жиров в жизни человека



Подготовил Бирюков
Владимир 96

Жиры – важный компонент пищи человека и многих животных. Жиры входят в состав растительных и животных организмов и играют важную биологическую роль.

Функции жиров в организме

1. **Энергетическая.** Накапливаются в тканях животных и растений, запасной источник энергии (при полном расщеплении 1 г жира до CO_2 и H_2O освобождается 38,9 кДж энергии).
2. **Структурная.** Входят в состав клеточных мембран и протоплазмы и играют важную роль в клеточном обмене.
3. **Защитная** (жиры накапливаются в подкожных тканях и тканях, окружающих внутренние органы).



Жиры

Жиры обеспечивают 50% энергии, требуемой человеку, поэтому человеку необходимо потреблять 70–80 г жиров в день. Жиры составляют 10–20% от массы тела здорового человека. Жиры являются незаменимым источником жирных кислот. Некоторые жиры содержат витамины А, D, Е, К, гормоны.

У растений жиры встречаются в основном в семенах и плодах, а у животных и человека – в подкожном слое, между мышечными волокнами и в брюшной полости.



Жиры

Жиры защищают внутренние органы от механических повреждений и, являясь плохими проводниками тепла, способствуют поддержанию постоянной температуры тела независимо от изменения температуры внешней среды. Например, у некоторых морских животных толщина жирового слоя достигает метра. Для организма животных жиры служат важным энергетическим депо.

Кроме того, в организме жиры являются растворителями вкусовых веществ и красителей. Многие витамины, например витамин А, растворяются только в жирах.

Некоторые животные (чаще водоплавающие птицы) используют жиры для смазки своих собственных мышечных волокон.

Жиры повышают эффект насыщения пищевыми продуктами, т. к. они перевариваются очень медленно и задерживают наступление чувства голода.