



Роль жиров в организме человека

Виды жиров

По своему агрегатному состоянию делятся на жидкие и твердые, по происхождению - на животные и растительные

Животные жиры

▶ Растительные жиры

Твёрдые жиры:
бараний, говяжий,
свиной и т. д.

Полужидкие :
рыбий жир

Жидкие масла:

подсолнечное, оливковое,
льняное ,рапсовое,
касторовое, кукурузное и
т.д.

Твёрдые масла:

кокосовое



Функция жиров в организме

структурная



**являются
основным
компонентом
клеточной
мембраны
и протоплазмы**

энергетическая



**в жировых
клетках
сохраняется
энергетический
запас организма**

защитная



**жиры
накапливаются
в подкожных
тканях и
тканях,
окружающих
внутренние
органы**

**Наряду с углеводами и белками , жиры -
один из главных компонентов питания**

Жиры в организме человека

Жиры играют в организме роль источника энергии и составляют около 80 % её запасов

триглицериды.


фосфолипиды,


стерины (в числе холестерина)

том

В составе **липопротеидов**, жиры выполняют функцию строительного материала клеток

- 
- Жиры составляют 10–20% от массы тела здорового человека.

- 
- Жиры обеспечивают 80% энергии, требуемой человеку
 - Человеку необходимо потреблять 70–80 г жиров в день

- 
- Жиры являются незаменимым источником жирных кислот.
 - Некоторые жиры содержат витамины А, D, Е, К, гормоны.

Защитная функция

Жиры жировых тканей защищают внутренние органы от механических повреждений



Защитная функция

Являясь плохими проводниками тепла, жиры способствуют поддержанию постоянной температуры тела независимо от изменения температуры внешней среды.



Роль жиров в питании человека



Жиры хорошо усваиваются организмом, имеют высокую калорийность, содержат биологически активные вещества (ненасыщенные жирные кислоты, фосфатиды, витамины А, Д, Е, F, токоферолы, красящие вещества). Животные жиры содержат холестерин