

# Влияние Жиров в жизни человека

Кидиба Богдан, учащийся 9в класса, МБОУ «СОШ №1» г.Микунь

# Состав и свойства

**Жиры** - органические вещества, продукты этерификации карбоновых кислот и трёхатомного спирта глицерина

## □ Насыщенные:

Алкановые кислоты:

- стеариновая ( $C_{17}H_{35}COOH$ )
- маргариновая ( $C_{16}H_{33}COOH$ )
- пальмитиновая ( $C_{15}H_{31}COOH$ )
- капроновая ( $C_5H_{11}COOH$ )
- масляная ( $C_3H_7COOH$ )

## Ненасыщенные:

Алкеновые кислоты:

- пальмитолеиновая ( $C_{15}H_{29}COOH$ )
- олеиновая ( $C_{17}H_{33}COOH$ )
- линолевая ( $C_{17}H_{31}COOH$ )
- линоленовая ( $C_{17}H_{29}COOH$ )

# Виды жиров

Твёрдые жиры:

бараний, говяжий, свиной и т. д.

Полужидкие :

рыбий жир

Жидкие масла:

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

Твёрдые масла:

масло-какао, кокосовое  
масло

# Жиры в организме человека:

- Триглицериды
  - Фосфолипиды
  - Липопротеиды
- 
- Жиры играют в организме роль источника энергии и составляют около 80 % её запасов

# Жиры в организме человека

- 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.

# 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.

# Итог

- Жиры - необходимая составляющая здорового. Ткани головного мозга человека состоят примерно на 60% из жира. Жиры, поступающие в организм вместе с едой, влияют на работу головного мозга человека. Диеты, которые резко снижают количество жиров, поступающих в организм с пищей- вредны для здоровья.
- Излишнее употребление жиров также вредно.
- Необходимо сбалансированное питание.

СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!