Презентация на тему «Безопасность жиров»

Подготовил Дмитрий Шатулин
Студент группы Т-116 ФТД

Жиры – органические соединения сложного химического состава, добываемые из молока или животных тканей животных (жиры животные) или из масличных растений (жиры или масла растительные).

Жиры улучшают вкус пищи и вызывают длительное чувство насыщенности, так как они перевариваются и всасываются медленнее других пищевых веществ. Количество жира в пищевом рационе определяется разными обстоятельствами, к которым относят интенсивность труда, климатические особенности, возраст человека.

Биологическая ценность жиров

определяется наличием в них жирорастворимых витаминов (A, D, E) и жирных полиненасыщенных кислот. Жиры (или липиды) синтезируются абсолютно всеми живыми организмами и состоят из «мелких» элементов – остатков жирных кислот.

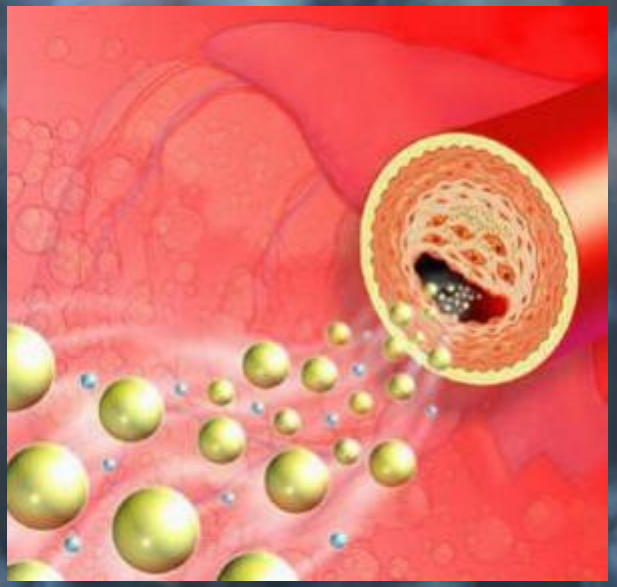
По насыщенности жирных кислот атомами водорода их делят на две большие группы:

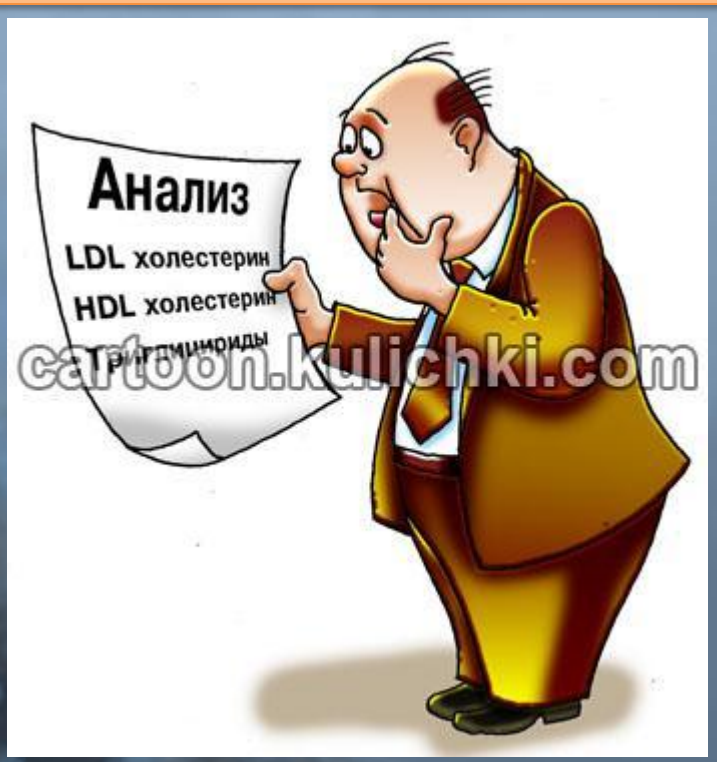
- Насыщенные
- Ненасыщенные

Наиболее ценны в питательном отношении ненасыщенные жирные кислоты. Некоторые из них не синтезируются в организме человека и являются, таким образом, незаменимыми.

Из ненасыщенных жирных кислот состоят в основном растительные жиры. Они быстрее усваиваются организмом и приносят гораздо больше пользы, чем жиры животные.

Большое внимание в настоящее время уделяется содержащимся в жирах жироподобным веществам – фосфолипидам, холестерину и другим, которые активно участвуют в различных процессах жизнедеятельности организма.





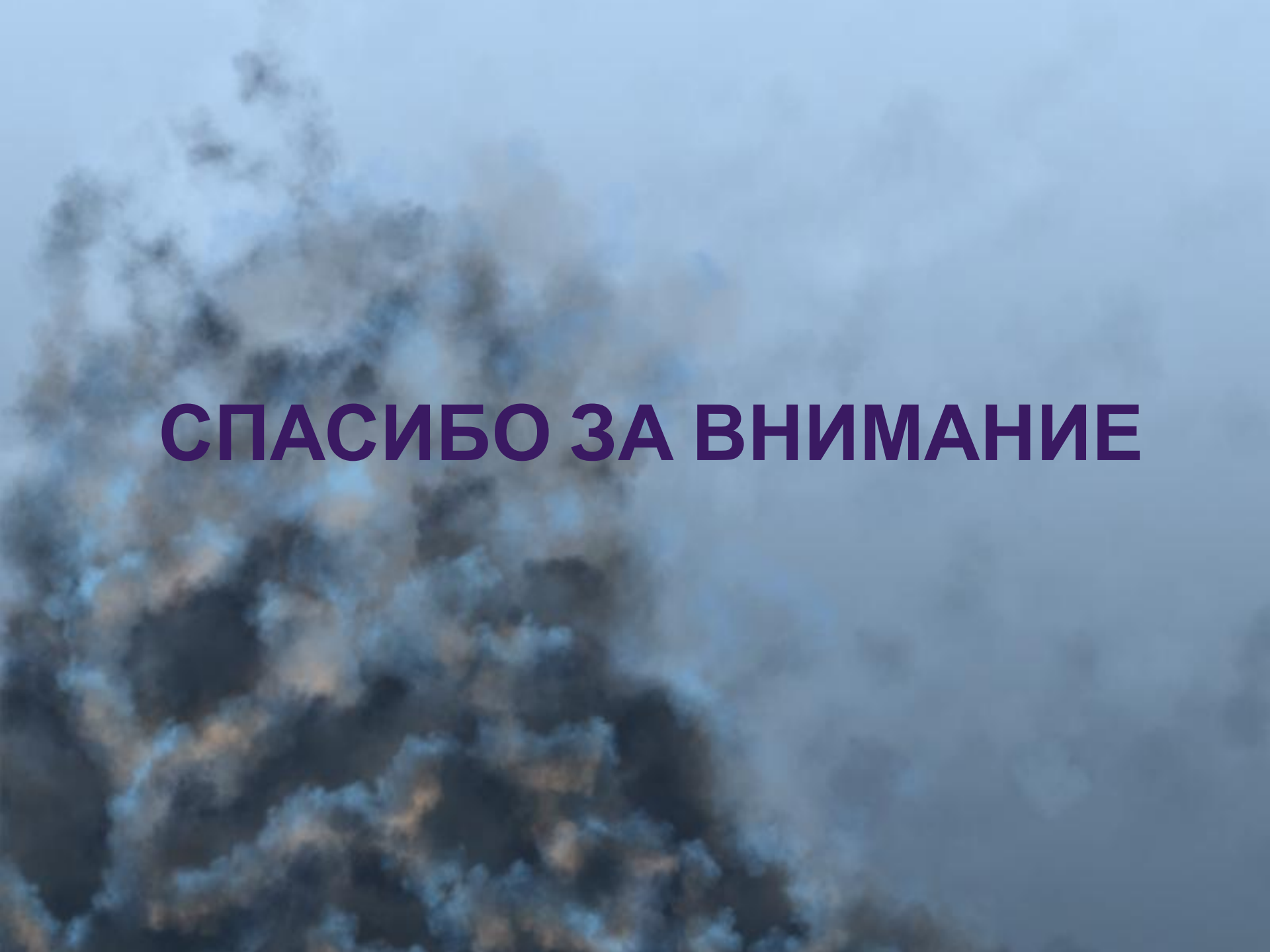
Жиры должны использоваться в количествах, наиболее благоприятных для восполнения затраты энергии. Установлено, что ежедневная потребность взрослого человека в жире удовлетворяется 75-110г.

Необходимо, однако, отметить, что количество жира в пищевом рационе определяется разными обстоятельствами, к которым относят интенсивность труда, климатические особенности, возраст человека. Человек, занятый интенсивным физическим трудом, нуждается в более калорийной пище, следовательно, и в большем количестве жиров

Но нельзя забывать, что избыточное количество жира даже в рационе здорового человека вредно.

Жиры не растворяются ни в воде, ни пищеварительными соками. В организме они расщепляются и эмульгируются при содействии желчи. Излишнее количество жира не успевает проэмульгироваться, нарушает пищеварительные процессы и вызывает неприятное ощущение изжоги.

Большое количество животного жира в пище значительно ухудшает усвоение белков, кальция и магния, повышает потребности в некоторых витаминах, задействованных в жировом обмене. Именно с этих нарушений и ограничений начинают формироваться разнообразные патологии – например, атеросклероз, сахарный диабет, желчно-каменная болезнь. Так что лучше ограничить количество жиров в пище, особенно количество животных жиров, а энергию получать из углеводов.


СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ