

РОЛЬ ЖИРОВ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА



РОЛЬ ЖИРОВ В ОБМЕНЕ ВЕЩЕСТВ ОРГАНИЗМА:

1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ..

ЖИРОВЫЕ ОТЛОЖЕНИЯ - ЭТО В Т.Ч. РЕЗЕРВНЫЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ, КОТОРЫЙ БЕРЁТСЯ В САМОМ КРАЙНЕМ СЛУЧАЕ.

2. СТРУКТУРНАЯ.

ЖИРОВАЯ ПРОСЛОЙКА КОЖИ ЗАЩИЩАЕТ НАШ ОРГАНИЗМ ОТ ПОТЕРИ ЖИДКОСТИ И ВЛИЯНИЯ ВНЕШНИХ ПАТОГЕННЫХ ФАКТОРОВ.

3.Жиры - источник **СИНТЕЗА БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ.**

4. РЕГУЛЯТОРНАЯ.

ОБРАЗУЮТСЯ ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ РЕГУЛИРУЮТ СВЕРТЫВАНИЕ КРОВИ, ИНТЕНСИВНОСТЬ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ, ОТВЕТ ИММУНИТЕТА И ДР.

5. Жиры стимулируют образование **ЖЕЛЧИ И СОКРАЩЕНИЕ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ.**

ПРОДУКТЫ БОГАТЫЕ ЖИРАМИ.

- **РЫБА.** ХОРОШИЕ ИСТОЧНИКИ ОМЕГИ 3 - ЖИРНЫЕ РЫБЫ ХОЛОДНЫХ СЕВЕРНЫХ МОРЕЙ: СЕЛЬДЬ, ГОРБУША, СКУМБРИЯ, ПАЛТУС
- **ОРЕХИ.** ЛИДЕРЫ ПО СООТНОШЕНИЮ ОМЕГИ 6 К ОМЕГЕ 3: ГРЕЦКИЙ ОРЕХ, МИНДАЛЬ



Роль жиров в организме заключается в параллельном обеспечении важными для физиологии компонентами: витаминами, витаминоподобными соединениями, стеринами, некоторыми сложными липидами. Косметически-гигиеническая. Тонкий слой **жиров**, имеющийся на коже, придает ей упругость, эластичность, защищает от растрескивания

1. Жиры необходимы для формирования клеточных и интимальной ткани.
2. Жировая ткань является опорой для внутренних органов (сердце, печень, почки), и при излишней худобе органы смещаются, и нарушается их деятельность. мембран и соединительной
3. Компоненты жиров (ненасыщенные жирные кислоты) способствуют выведению излишков холестерина из организма.
4. Жиры повышают эластичность и проницаемость стенок кровеносных сосудов.
5. Жиры содержат жирорастворимые витамины А, Е, D, которые крайне необходимы организму.
6. Недостаток жиров в рационе ухудшает работу сердечной мышцы, негативно сказывается на состоянии кожи.
7. Жиры участвуют в синтезе гормонов – веществ, которые постоянно нужны организму для нормальной жизнедеятельности.