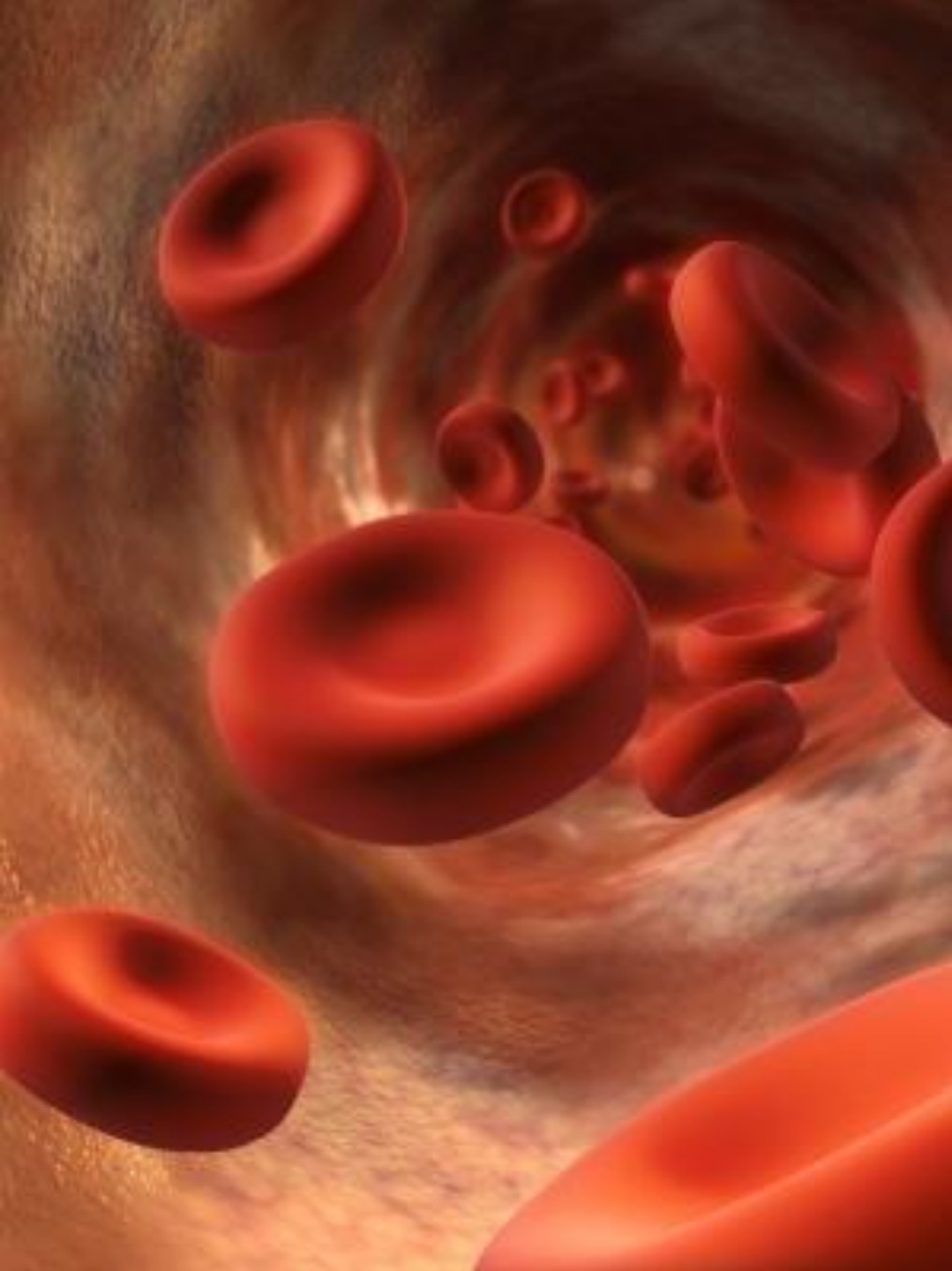


Роль жиров в организме



Презентацию
выполнил
Ученик 9 В класса
Махнарылов
Константин



Кровь транспортирует жиры в ткани, где они используются в качестве энергетического и пластического материала. Липиды входят в состав клеточных структур.

Жиры могут откладываться в организме в виде запасов, которые используются при голодании

Из жиров также образуются элементы клеточных структур, ряд биологически активных веществ, например, гормоны, простагландины витамины А и Д.



Роль депо жиров заключается в том, что они составляют резерв энергии и воды.



Биологическая ценность жиров

Линолевая и линоленовая кислоты являются незаменимыми, так как они не синтезируются в организме человека из других органических соединений. Они составляют около 1% от общего количества жиров. Заменяемые жирные кислоты (насыщенные) - олеиновая, пальметиновая, стеариновая и другие - синтезируются в организме.



Оптимальный вариант соотношения в пищевом рационе жиров животного и растительного происхождения следующее - 70% животных жиров, 30% - растительных. При этом около 30% энерготрат организма должно покрываться за счет жиров.

Потребность организма в жирах

Из вышесказанного можно сделать вывод, что различные диеты, которые резко снижают количество жиров поступающих в организм с пищей, а также постоянное использование обезжиренных продуктов питания - вредны для здоровья и не будут способствовать оздоровлению организма.

