

РОЛЬ ЖИРОВ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА



Подготовила
Бирюкова Анна 9б
класс

Виды жиров

Животные жиры

- Твёрдые жиры: бараний, говяжий, свиной и т. д.
- Полужидкие : рыбий жир



Растительные жиры

- Жидкие масла: подсолнечное, оливковое, льняное ,рапсовое, касторовое, кукурузное и т.д.
- Твёрдые масла: масло-какао, кокосовое масло

Функция жиров в организме

структурная

являются основным компонентом клеточной мембраны и протоплазмы

энергетическая

Я

в жировых клетках сохраняется энергетический запас организма

защитная

жиры накапливаются в подкожных тканях и тканях, окружающих внутренние органы



Роль жиров в организме.

1. Жиры необходимы для формирования клеточных мембран и соединительной ткани.
2. Жировая ткань является опорой для внутренних органов (сердце, печень, почки), и при излишней худобе органы смещаются, и нарушается их деятельность.
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.



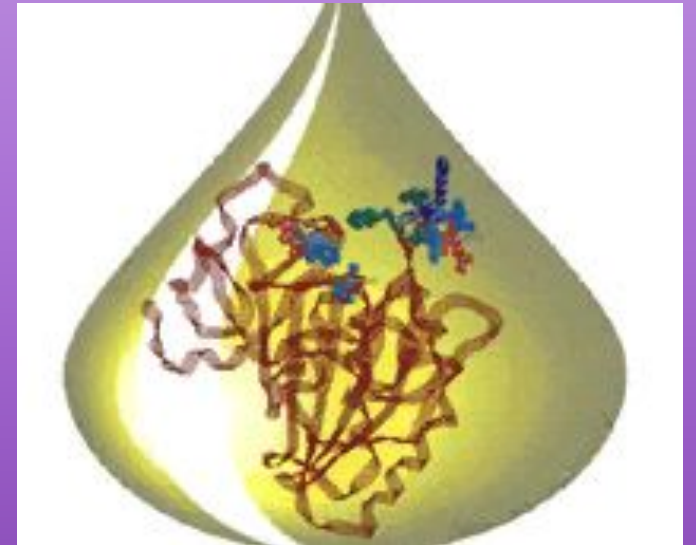
В чём состоит польза жиров для организма

Прежде всего – это защита.

Поверхность тела человека защищена от травм и повреждений, а также и от переохлаждения слоем подкожно-жировой клетчатки. Наиболее важные внутренние органы, например почки, окружены достаточно толстым слоем жира, защищающим их от сотрясений и ушибов.

Еще одна важная роль жиров в человеческом организме заключается в высокой степени его сопротивляемости инфекциям и радиации.

Суть в том, что жировые клетки человека вырабатывают цитокины – вещества, участвующие в функционировании иммунной системы.



Основные правила, которые надо соблюдать, чтобы облегчить усвоение организмом жиров.

1. Организм плохо усваивает жиры из сильно жирной пищи: свинина, куриные ножки, торты, пирожные. Поэтому эта пища не должна доминировать в рационе.
2. Нужно постоянно поддерживать работу печени и жёлчного пузыря.
3. Не следует запивать пищу водой и другими напитками. Такая привычка, с одной стороны, разбавляет пищеварительный сок, а с другой – смывает пищу в другие отделы кишечника, где расщепление жиров происходит не столь эффективно.

