

# Жиры Растительного Происхождения

Выполнила: Назарова Мария  
Ученица 10 «В» класса





Жиры — органические вещества, продукты этерификации карбоновых кислот и трёхатомного спирта глицерина.

В живых организмах выполняют, прежде всего, структурную и энергетическую функции: они являются основным компонентом клеточной мембраны, а в жировых клетках сохраняется энергетический запас организма.

Наряду с углеводами и белками, жиры — один из главных компонентов питания. Жидкие жиры растительного происхождения обычно называют маслами.

# Состав жиров

| Триглицериды          | Остатки кислот, % по массе |             |           |           |             |
|-----------------------|----------------------------|-------------|-----------|-----------|-------------|
|                       | Пальмитиновая              | Стеариновая | Олеиновая | Линолевая | Линоленовая |
| Сливочное масло       | 25                         | 11          | 34        | 6         | 5           |
| Подсолнечное<br>масло | 11                         | 4           | 38        | 46        | -           |
| Оливковое масло       | 10                         | 2           | 82        | 4         | -           |
| Льняное масло         | 5                          | 3           | 5         | 62        | 25          |
| Пальмовое масло       | 44                         | 5           | 39        | 11        | -           |

# Сливочное Масло

Сли́вочное ма́сло — пищевой продукт, изготавливаемый сепарированием или сбиванием сливок, полученных из коровьего молока, реже из молока другого крупного и мелкого рогатого скота. Имеет высокое содержание молочного жира — 50–82,5 % (чаще — 78–82,5 %; в топлёном масле — около 99 %).



# Подсолнечное Масло



Ключевыми компонентами состава подсолнечного масла являются:  
**растительные жиры**, значительно легче усваиваемые организмом, чем животные.  
**жирные кислоты** — Они крайне необходимы организму для нормального построения различных клеток и тканей, для работы нервной и кровеносной систем.  
**витамины А и D.** Первый поддерживает зрение и иммунную систему, второй — хорошее состояние костей и кожи.



# Оливковое Масло



Оливковое масло весьма полезно для пищеварительной системы — обладая умеренным заживляющим свойством, положительно влияет на желудок, способствуя смягчению гастрита или заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. При соблюдении диеты с целью снижения веса, такое масло идеально подходит для похудения, заменяя насыщенные жиры, оно способствует ускорению обмена веществ и снижает аппетит.



# Льняное Масло

Относится к быстровысыхающим маслам, так как легко полимеризуется в присутствии кислорода воздуха («высыхает») с образованием прочной прозрачной пленки. Эта способность обусловлена высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот (в %): 44—61% линоленовой (Омега-3), 15—30% линолевой (Омега-6), 13—29% олеиновой (Омега-9). Содержание насыщенных кислот 9—11 %.

Масло льна содержит значительное количество токоферолов (витамин E), фолиевой кислоты и эстрогеноподобных фитогормонов (лигнанов).

Кинематическая вязкость при 20 °C 15,5 · 10<sup>-6</sup> м<sup>2</sup>/сек, йодное число 175—204.

# Пальмовое Масло

Данный продукт является одним из самых богатых источников каротиноидов, которые принимают участие в окислительно-восстановительных процессах, регуляции синтеза белков. Также эти вещества необходимы для формирования новых клеток, костной ткани и зубов, они благотворно влияют на зрение и способствуют нормализации обмена веществ.

Следующий полезный элемент, содержащийся в пальмовом масле – витамин Е, очень мощный антиоксидант.



# Список Литературы

Спасибо за внимание

<http://www.allwomens.ru/5872-zhiry-rastitelnogo-i-zhivotnogo-proisxozhdeniya.html>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B8%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D1%86%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B4%D1%8B>

<https://www.motto.net.ua/meals/2022-podsolnuh-maslo-list-butylki-stol.html>

<https://lady.mail.ru/product/maslo-slivochnoe/>

<http://sostavproduktov.ru/produkty/rastitelnye-masla/podsolnechnoe>

<http://zdravotvet.ru/polza-i-vred-olivkovogo-masla-kak-vybrat-xoroshee-maslo/>