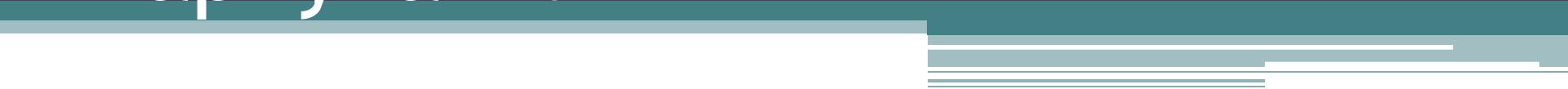


Жири та збалансоване харчування



Жири

- Жири – органічні сполуки. Вони містяться у всіх тваринних і рослинних тканинах. Жири служать важливим джерелом енергії. Вони беруть участь у обмінних процесах, підвищують захисні здібності організму, є носіями жиророзчинних вітамінів та інших біологічно активних речовин. Найважливішою функцією “жирової тканини” є також участь у процесах терморегуляції організму, тобто в захисті у холодну пору року й у спекотний період. Ще одна роль жиру – механічний захист життєво важливих органів від забиття і зміщення. Жирові відкладення навколо нирок, серця, кишечника й деяких інших органів надійно охороняють їх при випадкових сильних струсах організму – падіннях, ударах, забитті тощо.

- При “згоранні” в організмі тільки грама жиру утворюються 9,3 кілокалорії енергії. Немає такого органа в організмі, до складу клітин якого жири не входили б як пластичний матеріал.

Джерелами жиру в харчуванні є м'ясо і м'ясопродукти, молоко, яйця, риба, горіхи, олійні культури.

Якщо їжа багата на овочі і фрукти і при цьому надходить досить молочного жиру, синтез вуглеводів у жири затримується, тому, що в цих продуктах міститься тартронова кислота, яка гальмує процес перетворення.

- За походженням жири поділяються на: тваринні і рослинні, штучні. До тваринних жирів відносяться, гов'яжий, баранячий, свинний жир.

Тваринний і рослинний жир

- Тваринні жири характеризуються високим вмістом насичених жирних кислот (до 50% і більше) і високою температурою плавлення.

Рослинні жири (масла) отримують із зерен масляних рослин, наприклад із соняшника, хлопка, льону, сої. По ступені очистки рослинного масла розділяють на: сирі, рафіновані, нерафіновані.

Функція жирів

- Високо ненасичені жирні кислоти беруть участь в окисно-відновних процесах, підвищують еластичність і зменшують проникливість судинної стінки, стимулюють клінічну перистальтику, виводять холестерин з організму, забезпечують нормальний ріст і розвиток організму.

- Жири являються розчинниками вітамінів А. Д.Е, в зв'язку з чим забезпечення організму цими вітамінами у великій мірі залежить від поступлення жирів у складі їжі. З жирами в організм вводиться комплекс біологічно активних речовин , які відіграють важливу роль в нормалізації жирового обміну.

Як вживати жири

- Повноцінність жирів виявляється при наявності в їх складі вітамінів А і Д, токоферолів, поліненасичених жирних кислот, фосфатидів, стеринів тощо.

Практично ні один із жирів, які використовуються в харчуванні, не являються біологічно повноцінним у всіх відношеннях.

Біологічна повноцінність жирів може бути забезпечена тільки при наявності в їжі різних жирів тваринного і рослинного походження. Оптимальним в біологічному відношенні є поєднання в раціоні 70-80%; тваринних і 20-30% рослинних жирів.

ΦOTO





Мал. 31.5. Застосування жирів. Близько третини вироблених жирів використовують як технічні, решту – у харчуванні



