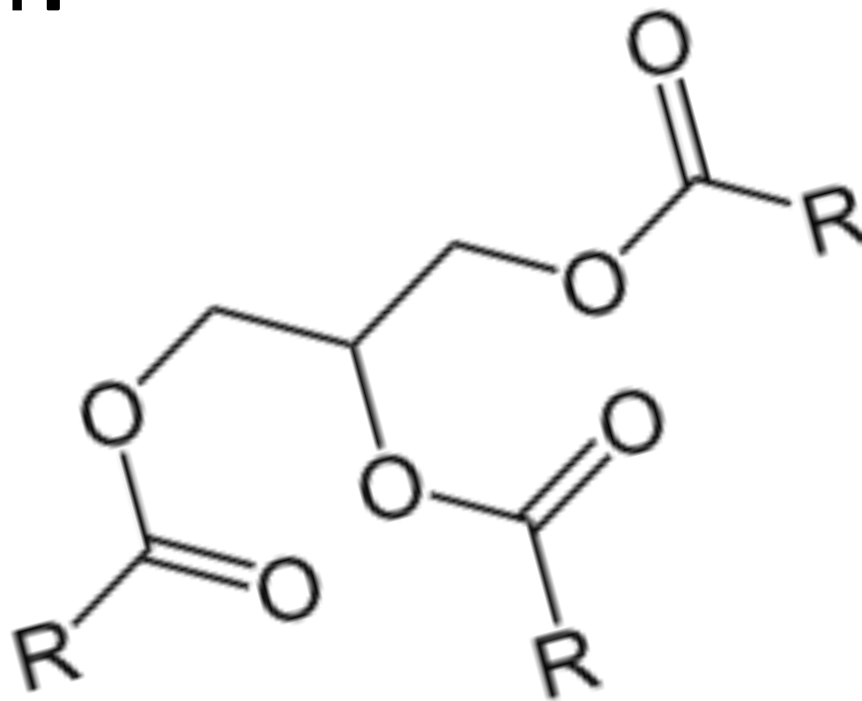


# Жири ЯК КОМПОНЕНТИ ЇЖІ

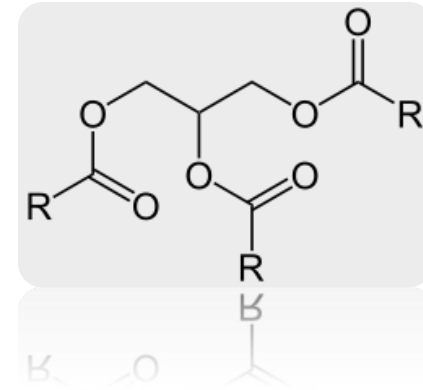


Жири - складні ефіри  
гліцерину і вищих  
одноатомних карбонових  
кислот.

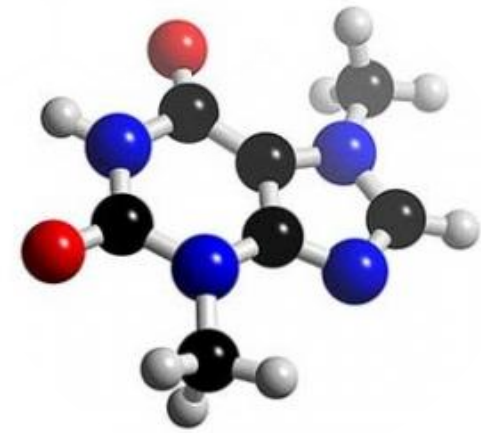


# Жири (ЛІПІДИ)

Жири (ліпіди) — речовини, які використовуються організмом для енергетичних і пластичних цілей.




- входять до складу клітин, беруть участь в обміні речовин.
- складаються з гліцерину та вищих жирних кислот, які поділяються на насичені та ненасичені.



Головним критерієм, за яким ці речовини об'єднали в одну групу, є те, що вони не розчиняються у воді, але добре розчиняються у неполярних органічних розчинниках: естері, бензині, хлороформі.

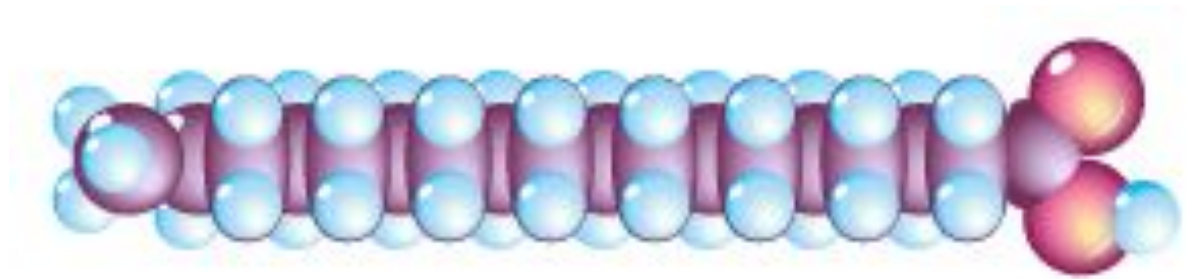




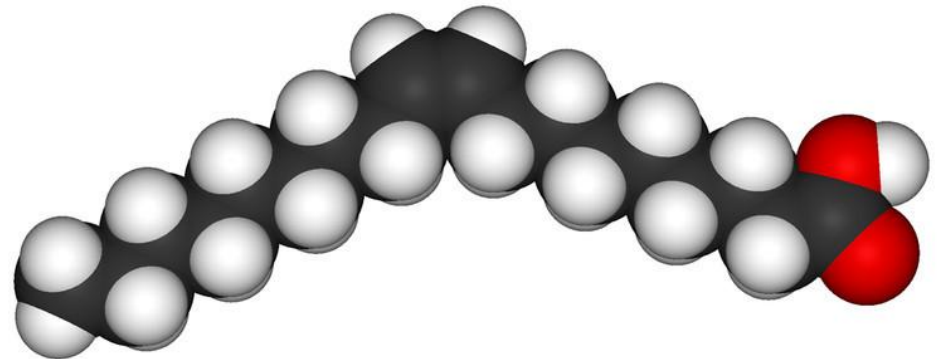
**Жирні кислоти – це органічні сполуки, до складу яких входить карбоксильна група та довгий вуглеводневий ланцюг.**

Найвідоміші поміж жирних  
кислот:

**пальмітинова**



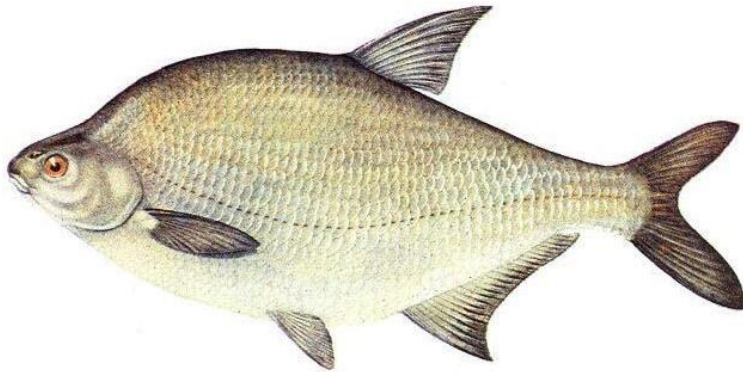
**олеїнова**



**У рослинах жири накопичуються переважно в насіннях, у плодовій м'якоті, у тваринних організмах - у сполучній, підшкірній і жировій тканині.**



**Тваринні жири (баранячий, свинячий, яловичий і т.п.), як правило, є твердими речовинами з невисокою температурою плавлення (виключення - риб'ячий жир)**






**Тваринні жири містять  
переважно насичені жирні  
кислоти.**




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






**Жири - висококалорійні продукти. Деякі жири містять вітаміни А, D (наприклад, риб'ячий жир, особливо трісковий жир), Е (бавовняна, кукурудзяна олія).**



**Жири в організмі можуть утворюватися не тільки з жирів, що надходять з їжею, але й у результаті синтезу з вуглеводів і білків.**



**При повному виключенні жиру з їжі він все ж таки утворюється і в досить значній кількості може відкладатися в організмі. Основним джерелом утворення жиру в організмі служать переважно вуглеводи.**