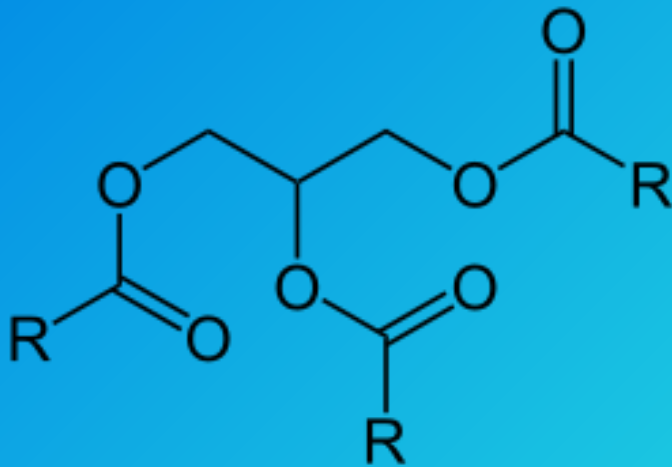



ЖИРИ

Жири - складні ефіри
гліцерину і вищих
одноатомних карбонових
кислот.



Структурна
формула жирів

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.



За хімічною структурою жири є складними естерами триатомного спирту гліцеролу та високомолекулярних жирних кислот.

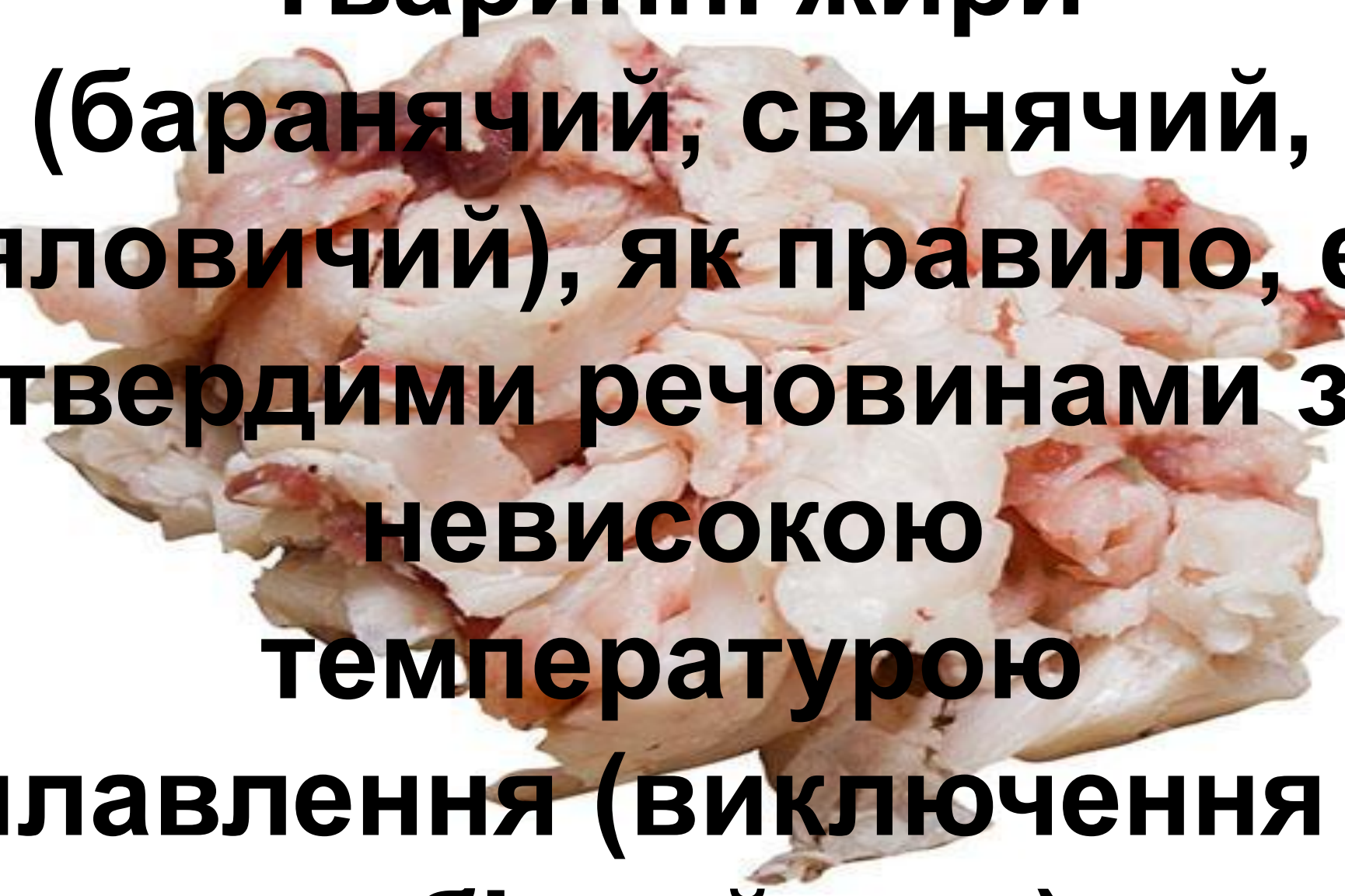


Жири містяться у всіх рослинах і тваринах.

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



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





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



**Рослинні жири
багаті на ненасичені
жирні кислоти.**

Загальна формула: $C_nH_{2n+1}COOH$

Жири - висококалорійні продукти. Деякі жири містять вітаміни А, D, Е (бавовняна, кукурудзяна олія).

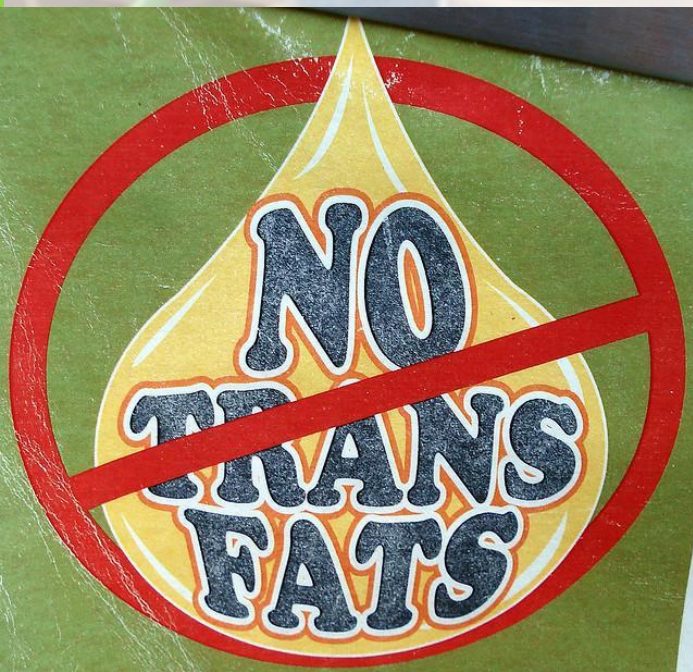


в народному господарстві.
Вони використовуються в
парфумерії, шкіряній і
лакофарбовій
промисловості, у
виробництві мила,
модернізму.



Транс-жири

(трансізомери жирних кислот)



штучні ізомери жирних кислот.

Жир, на якому обсмажували харчові продукти протягом 24 годин, містить до 32,5% транс-ізомерів жирних кислот.



Транс-ізомери жирних кислот можуть спровокувати багато захворювань: розвиток діабету, зниження імунітету, народження дітей із малою вагою, зниження функцій чоловічого гормону тестостерону, порушення роботи деяких ферментів, підвищення рівня холестерину, виникнення злоякісних пухлин.



**Транс-жири в продуктах при
нинішньому розвитку індустрії
харчування можуть міститися де
завгодно.**



**Транс-жири можуть утворюватися при
смаженні у фритюрі, продукція фаст-
фудів містить транс-жири у величезній
кількості.**

Як правило, високий вміст трансжирів можна виявити в наступних продуктах:



чіпси, попкорн

кондитерські вироби



майонези, кетчупи, соуси



рафінована рослинна олія



сухі концентрати



Повністю виключити транс-жири зі свого раціону вдасться не кожному. Однак зменшити їх вплив на наше здоров'я під силу кожному з нас.

