

Обмен ЖИРОВ.

Выполнила:

Иванова

Анжела

ЖИРЫ – «ГОРЮЧЕЕ» ОРГАНИЗМА



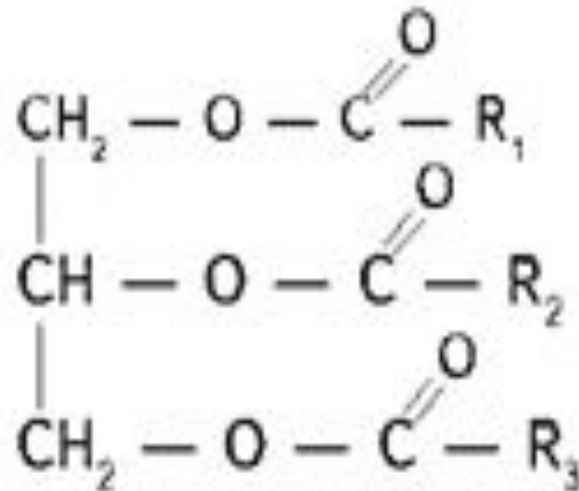
Жиры, так же как и углеводы, являются «горючим», или энергетическим, материалом, необходимым для обеспечения жизнедеятельности организма. В одном грамме жира содержится в два раза больше потенциальной (скрытой) энергии, чем в одном грамме

Расщепление жиров



Обмен жиров - совокупность

процессов переваривания и всасывания нейтральных жиров (триглицеридов) и продуктов их распада в желудочно-кишечном тракте, промежуточного обмена жиров и жирных кислот и выведение жиров, а также продуктов их обмена из организма



ЖИРЫ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Насыщенные жирные кислоты.

Твердые сыры, сливочное, пальмовое и кокосовое масла, а также жирные мясные продукты.

Мононенасыщенные жирные кислоты.

Оливковое и рапсовое масла, авокадо, орехи, семечки (они также содержат незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты)



Транс-изомеры жирных кислот.

Твердые маргарины, пирожные, пироги, печенье и чипсы



Омега-6 на основе линолевой кислоты.

Оливковое и подсолнечное масла.

Полиненасыщенные жирные кислоты.

Растительные масла, рыбий жир и жирная рыба. Незаменимые жирные кислоты составляют два семейства:

Омега-3 на основе линоленовой кислоты.

Соевые бобы, рапсовое масло, грецкие орехи, жирная рыба (сардины, скумбрия и лососевые).

Жировой обмен в организме человека состоит из трёх

этапов:

- 1. Переваривание и всасывание жиров в желудке и кишечнике
- 2. Промежуточный обмен жиров в организме
- 3. Выделение жиров и продуктов их обмена из организма.

Функции жиров:

- Строительная
- Защитная
- Энергетическая
- Терморегуляторная

Продукты (100 г)	Содержание (%)
Животные жиры	
Масло сливочное	82,5-98,0
Сметана	10-30
Сливки	6,0-20,0
Молоко, кефир, йогурты	1,0-6,0
Сыры	26,5-30
Мясо говяжье	7,0-12,4
Свинина	27,8-33,0
Куры	8,8-18,4
Творог: жирный	18,0
полужирный	9,0
нежирный	0,6
Сыры	15,0-30,0
Рыба	2,0-12,0
Растительные жиры	
Масло растительное	99,9
Соя	17,3
Орехи	45,2-66,0

Источники жиров

Недостаток и избыток жиров в организме:

- **Избыток**- ожирение. Ожирение ведёт к повышенному риску возникновения сахарного диабета, гипертонической болезни и других заболеваний
- **Недостаток**- может привести к нарушению центральной нервной системы, ослаблению иммунобиологических механизмов, изменению кожи, почек, органа зрения и др. Часто при дефиците жиров снижается выносливость.

Литература

- Основы физиологии человека: Учебник. Изд. 3-е, перераб. и доп. /Под ред. Агаджаняна. Т.2.-М.:РУДН, 2007.-443 с.: ил.
- Физиология висцеральных систем: Учеб. для биол. и медиц. спец. вузов/А.Д. Ноздрачев, Ю.И. Баженков, И.А. Баранникова и др.; Под ред. А.Д. Ноздрачева. – М.: Высш. шк., 1991.-528с.: ил.