### ЖИРЫ

# В каких продуктах содержится жир?

- □ Наиболее жирным продуктом, известным абсолютно всем, является сало.
- Самыми жирными из существующих разновидностей масел являются растительные масла, содержащие практически 100% жира.
  Растительные масла содержат большое количество необходимого витамина Е.

## Рассматривая, в каких продуктах содержится жир:

□ Необходимо отметить такой любимый многими людьми соус, как майонез. Майонез — чрезвычайно жирный продукт питания, благодаря наличию в нем большого количества растительного масла. Включать в рацион питания майонез, конечно, можно, но желательно домашнего приготовления и в ограниченном количестве.

### Очень жирным продуктом питания считаются:

□ Орехи, содержание жира в них достигает приблизительно 70%. Жиры, присутствующие в орехах, относятся к полезным жирам. Употребление в пищу ограниченного количества орехов чрезвычайно полезно для сердечнососудистой системы, орехи значительно понижают уровень «плохого» холестерина. А обыкновенные, привычные русскому народу семечки, содержат приблизительно 60% жира.

#### Мясо:

□ Мясо считающееся довольно жиросодержащим продуктом. В свинине приблизительно 60% жира, в грудинке около 70%, в постной мясной свинине только 30% жира. Именно мясо – источник незаменимых для организма человека аминокислот.

#### Колбаса:

□ Продукт, от которого вполне можно отказаться — это колбаса. Привычные всем сыры можно включать в рацион питания, только приобретая этот продукт пониженной жирности. Единственное, что требуется — это внимательно изучать этикетки приобретаемых продуктов. Здоровья вам!

Что значит жиры для значения организмов.

□ Слушаем!!!!!!!