

# 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 любимым 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 сердечно-сосудистой системы, орехи значительно понижают уровень «плохого» холестерина. А обыкновенные, привычные русскому народу семечки, содержат приблизительно 60% жира.



# Мясо:

- Мясо считается 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!!!!!!!!!!!!

