

ZASTOSOWANIE I FUNKCJE TŁUSZCZÓW W ORGANIZMIE CZŁOWIEKA

Tłuszcze roślinne, takie jak oliwa, olej rzepakowy, słonecznikowy, arachidowy, lniany, masło kakaowe są oczyszczane, czasem utwardzane lub odwadniane, a następnie używane w przemyśle spożywczym, mydlarskim, włókienniczym i w lecznictwie.

Tłuszcze jadalne mają szerokie zastosowanie kulinarne. W kuchni występują one w formie wysoko skoncentrowanych produktów, takich jak masło, smalec, olej, łój (kuchnia) i oliwa. Służą one do smarowania chleba oraz pieczenia i smażenia potraw.

Rola tłuszczów w diecie człowieka:

Tłuszcze spełniają w diecie człowieka szereg ważnych ról. Przede wszystkim dostarczają znaczną ilość energii. Z jednego grama tłuszczu organizm ludzki uzyskuje około 37,7 kJ energii, a więc w przybliżeniu dwa razy więcej niż z białka i sacharydów. Tłuszcze są także głównym źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K). Niektóre kwasy tłuszczowe biorą także udział w syntezie niektórych hormonów tkankowych, m.in. prostaglandyn.

Tłuszcze w umiarkowanych ilościach są niezbędnym składnikiem pokarmowym ludzi. Są one głównym źródłem glicerolu i kwasów tłuszczowych, z których organizm syntezuje inne lipidy. Spożywanie nadmiaru pożywienia w tym i tłuszczów powoduje nadwagę, natomiast spożywanie nadmiarów tłuszczów nasyconych sprzyja chorobom układu krążenia. Zapotrzebowanie na tłuszcz jest mniejsze u osób starszych i prowadzących mało aktywny fizycznie tryb życia.

Tłuszcze powinny dostarczać nie więcej niż 30% energii zawartej w pożywieniu i zawierać odpowiednią ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych. Ilości tłuszczu spożywanego przez ludzi w różnym wieku powinny się kształtować mniej więcej następująco:

- kobiety
 - 10-12 lat – 62 do 74 g
 - 16-18 lat – 72 do 95 g
 - 26-61 lat – 57 do 97 g
- mężczyźni
 - 10-12 lat – 65 do 81 g
 - 16-18 lat – 82 do 117 g
 - 26-61 lat – 73 do 120 g

W dietetyce tłuszcze dzieli się na "widoczne" i "niewidoczne". Przez niewidoczne rozumie się tłuszcze zawarte w produktach żywnościowych nie kojarzonych bezpośrednio z tłuszczem w potocznym rozumieniu tego słowa, np. w słodyczach, wypiekach itp.

Tłuszcze w organizmie zwierząt i ludzi są magazynowane w tkance tłuszczowej, która pełni funkcję magazynu energii, a także izolacji cieplnej i osłony mechanicznej.

Zagadnienia:

1. Zastosowanie tłuszczów.
2. Rola tłuszczów w diecie człowieka.

Zadania utrwalające:

Proszę o wykonanie zadań do 24.04.20r.

1. Jak jest zastosowanie tłuszczów?
2. Jaka rolę spełniają tłuszcze w diecie człowieka?