

## Tekst źródłowy 3

### Tłuszcze

**Tłuszcze** (lipidy) to związki organiczne nierozpuszczalne w wodzie. Występują we wszystkich żywych organizmach. W roślinach są one obecne przede wszystkim w nasionach i w miąższu owoców, a w organizmach zwierząt w różnych narządach lub jako tkanka tłuszczowa. Stanowią najbardziej skoncentrowane źródło energii, z 1 g tłuszczów wyzwala się 9 kcal, są wygodnym i głównym źródłem materiału zapasowego, chronią przed nadmierną utratą ciepła, mogą być wykorzystywane do odzyskiwania wody (30-50% tkanki tłuszczowej stanowi woda, spalenie 100 g tkanki tłuszczowej wyzwala 107 g wody), stanowią środowisko dla witamin rozpuszczalnych w tłuszczach oraz stanowią budulec błon komórkowych i wielu hormonów.

Dzienny poziom zalecanego spożycia tłuszcze dla różnych grup ludności\*:

| Grupy ludności                          | Ogółem [g] | [%] energii z tłuszczów |
|---|------------|-------------------------|
| Dzieci 1-3 lat                          | 50         | 35                      |
| Dzieci 4-6 lat                          | 60         | 32                      |
| Dzieci 7-9 lat                          | 75         | 32                      |
| Chłopcy 10-12 lat                       | 90         | 31                      |
| Dziewczęta 10-12 lat                    | 80         | 31                      |
| Młodzież męska 13-15 lat                | 105-115    | 31                      |
| Młodzież męska 16-20 lat                | 110-125    | 30-31                   |
| Młodzież żeńska 13-15 lat               | 90-95      | 30-31                   |
| Młodzież żeńska 16-20 lat               | 85-90      | 30-31                   |
| Mężczyźni 21-64 lat praca lekka         | 80-85      | 29-30                   |
| Mężczyźni 21-64 lat praca umiarkowana   | 95-100     | 29-30                   |
| Mężczyźni 21-64 lat praca ciężka        | 125-135    | 30-32                   |
| Mężczyźni 21-64 lat praca bardzo ciężka | 145-150    | 30-33                   |
| Kobiety 21-59 lat praca lekka           | 70-75      | 29-30                   |
| Kobiety 21-59 lat praca umiarkowana     | 85-95      | 30-32                   |



|                                    |         |       |
|------------------------------------|---------|-------|
| Kobiety 21-59 lat praca ciężka     | 105-110 | 31-33 |
| Kobiety ciężarne (II połowa ciąży) | 90      | 29    |
| Kobiety karmiące                   | 110     | 29    |
| Mężczyźni 65-75 lat                | 75      | 29    |
| Mężczyźni powyżej 75 lat           | 65      | 28    |
| Kobiety 60-75 lat                  | 70      | 29    |
| Kobiety powyżej 75 lat             | 60      | 27    |

\*(według Szczygieł A. i inni: Normy żywienia IŻŻ, zaktualizowane w 1980 r. Żyw. Człow. i Metab., 10, 2, 143, 1983.)

Źródła tłuszczu:

**Oleje** to tłuszcze, które zachowują stan ciekły w temperaturze pokojowej, np. oleje roślinne używane w kuchni. Oleje są otrzymywane z wielu różnych roślin oraz z ryb.

Najczęściej spożywane oleje w Polsce to:

- olej rzepakowy,
- olej słonecznikowy,
- oliwa z oliwek,
- olej sojowy.

Olej rzepakowy zawiera najmniej niekorzystnych żywieniowo kwasów nasyconych, a najwięcej korzystnych kwasów z rodziny omega-3. Szczególnie bogatym w źródłem kwasów omega – 3 są ryby, w tym szczególnie morskie.

Produkty zawierające znaczną ilość olejów to:

- orzechy,
- oliwki,
- awokado.

**Tłuszcze stałe**, których spożycie należy ograniczać to:

- tłuszcze zwierzęce pozostające w stanie stałym w temperaturze pokojowej, np. masło czy smalec,
- tłuszcze roślinne np. tłuszcz kokosowy.