

Жиры Растительного Происхождения

Выполнила: Назарова Мария
Ученица 10 «В» класса





Жиры— органические вещества, продукты этерификации карбоновых кислот и трёхатомного спирта глицерина.

В живых организмах выполняют, прежде всего, структурную и энергетическую функции: они являются основным компонентом клеточной мембраны, а в жировых клетках сохраняется энергетический запас организма.

Наряду с углеводами и белками, жиры — один из главных компонентов питания. Жидкие жиры растительного происхождения обычно называют маслами.

Состав жиров

| Триглицериды | Остатки кислот, % по массе | | | | |
|-----------------------|----------------------------|-------------|-----------|-----------|-------------|
| | Пальмитиновая | Стеариновая | Олеиновая | Линолевая | Линоленовая |
| Сливочное масло | 25 | 11 | 34 | 6 | 5 |
| Подсолнечное масло | 11 | 4 | 38 | 46 | - |
| Оливковое масло | 10 | 2 | 82 | 4 | - |
| Льняное масло | 5 | 3 | 5 | 62 | 25 |
| Пальмовое масло | 44 | 5 | 39 | 11 | - |

Сливочное Масло

Сли́вочное ма́сло — пищевой продукт, изготавливаемый сепарированием или сбиванием сливок, полученных из коровьего молока, реже из молока другого крупного и мелкого рогатого скота. Имеет высокое содержание молочного жира — 50–82,5 % (чаще — 78–82,5 %; в топлёном масле — около 99 %).



Подсолнечное Масло



Ключевыми компонентами состава подсолнечного масла являются:
растительные жиры, значительно легче усваиваемые организмом, чем животные.
жирные кислоты — Они крайне необходимы организму для нормального построения различных клеток и тканей, для работы нервной и кровеносной систем.
витамины А и D. Первый поддерживает зрение и иммунную систему, второй — хорошее состояние костей и кожи.



Оливковое Масло



Оливковое масло весьма полезно для пищеварительной системы — обладая умеренным заживляющим свойством, положительно влияет на желудок, способствуя смягчению гастрита или заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. При соблюдении диеты с целью снижения веса, такое масло идеально подходит для похудения, заменяя насыщенные жиры, оно способствует ускорению обмена веществ и снижает аппетит.



Льняное Масло

Относится к быстровысыхающим маслам, так как легко полимеризуется в присутствии кислорода воздуха («высыхает») с образованием прочной прозрачной пленки. Эта способность обусловлена высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот (в %): 44—61% линоленовой (Омега-3), 15—30% линолевой (Омега-6), 13—29% олеиновой (Омега-9). Содержание насыщенных кислот 9—11 %.

Масло льна содержит значительное количество токоферолов (витамин E), фолиевой кислоты и эстрогеноподобных фитогормонов (лигнанов).

Кинематическая вязкость при 20 °C 15,5 · 10⁻⁶ м²/сек, йодное число 175—204.

Пальмовое Масло

Данный продукт является одним из самых богатых источников каротиноидов, которые принимают участие в окислительно-восстановительных процессах, регуляции синтеза белков. Также эти вещества необходимы для формирования новых клеток, костной ткани и зубов, они благотворно влияют на зрение и способствуют нормализации обмена веществ.

Следующий полезный элемент, содержащийся в пальмовом масле – витамин Е, очень мощный антиоксидант.



Список Литературы

Спасибо за внимание

<http://www.allwomens.ru/5872-zhiry-rastitelnogo-i-zhivotnogo-proisxozhdeniya.html>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B8%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D1%86%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B4%D1%8B>

<https://www.motto.net.ua/meals/2022-podsolnuh-maslo-list-butylki-stol.html>

<https://lady.mail.ru/product/maslo-slivochnoe/>

<http://sostavproduktov.ru/produkty/rastitelnye-masla/podsolnechnoe>

<http://zdravotvet.ru/polza-i-vred-olivkovogo-masla-kak-vybrat-xoroshee-maslo/>