

VÝZNAMNÉ LÁTKY V ORGANISMECH

Patří mezi ně tuky, bílkoviny, cukry.

TUKY

Pro tuky se užívá také název LIPIDY.

Jsou to estery vyšších mastných kyselin s glycerolem.

PEVNÉ tuky (např. sádlo, máslo, lůj), jsou estery kyseliny PALMITOVÉ a STEAROVÉ.

KAPALNÉ tuky (oleje, rybí tuk), jsou estery kyseliny OLEJOVÉ.

Význam tuků

- zdroj energie
- chrání před ztrátou tělesné teploty
- ochrana pro vnitřní orgány
- tvorba hormonů
- správná funkce nervového systému, kůže, žlučníku
- umožňují vstřebávání vitamínů A,D,E,K

Výskyt tuků

a) u rostlin- v semenech a plodech

b) u živočichů- v podkožním vazivu

Mezi tučné potraviny patří např.:

smažené potraviny, smetana a šlehačka, některé cukrovinky (čokoláda, oplatky, sušenky, ...), většina sýrů, uzeniny, některé druhy pečiva (vánočka, koblížky, ...), paštiky, některé druhy masa, ořechy...

Zajímavosti:

Mozek je tvořen ze 70% z tuku.

Bioimpedance je metoda měření tuku a vody v těle.