**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 nadmierna 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 | 95-10 | 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 tłuszczy:

**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.