

РОЛЬ ЖИРІВ ДЛЯ ЖИВИХ ОРГАНІЗМІВ



**ЖИРИ НАЛЕЖАТЬ ДО
БІОЛОГІЧНО
АКТИВНИХ РЕЧОВИН,
ЯКІ ВИКОНУЮТЬ
НАДЗВИЧАЙНО
ВАЖЛИВІ БІОЛОГІЧНІ
ФУНКЦІЇ В ЖИВИХ
ОРГАНІЗМАХ.**





ЖИРОВИЙ ОБМІН ГРАЄ
НАЙВАЖЛИВІШУ РОЛЬ В
ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
ЛЮДИНИ. У КОЖНІЙ
КЛІТИНІ ЖИВОГО
ОРГАНІЗМУ МІСТИТЬСЯ
ПЕВНА КІЛЬКІСТЬ
ЖИРІВ, ЯКІ Є
НЕОБХІДНИМ
ЕЛЕМЕНТОМ
НОРМАЛЬНОГО
ПРОТІКАННЯ
БІОХІМІЧНИХ ПРОЦЕСІВ.



Рослинні жири

- Жири рослинного походження (рослинні масла) поділяють на олії з насіння та олії м'якоті плодів.



Тваринні жири



- Жири тваринного походження (тваринні жири) ділять на запасні жири наземних тварин, жири птахів, молока, морських тварин і риби, земноводних і плазунів.

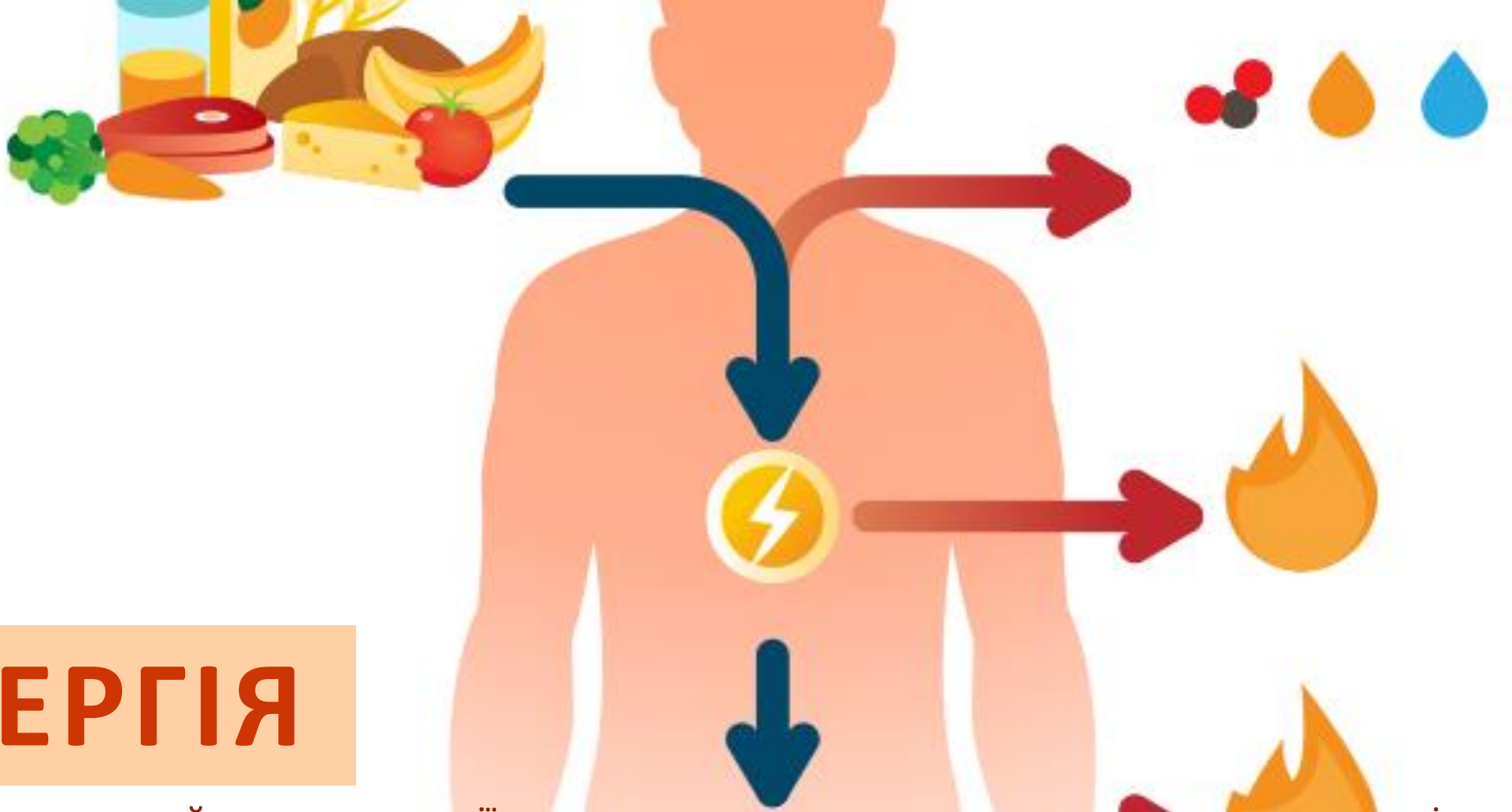


КОРИСТЬ ЧИ ШКОДА?

Потрібно розрізняти різні типи жирів. Залежно від типу кислот в їх складі, жири також підрозділяються на ненасичені і насичені. Занадто велике вживання насичених жирів може викликати проблеми зі здоров'ям. Ненасичені жири мають більше переваги для здоров'я.



ЖИРИ ВИКОНУЮТЬ РЯД ЖИТТЄВО ВАЖЛИВИХ
ФУНКЦІЙ ДЛЯ ЖИВИХ ОРГАНІЗМІВ



ЕНЕРГІЯ

Жир дає величезний приплив енергії, досягти якого практично неможливо, споживаючи тільки білки і вуглеводи. Кожен грам жиру постачає 9 калорій. Для порівняння, білки і вуглеводи дають тільки 4 калорії на 1 грам ваги.

Без запасів жиру наше тіло починає буквально поїдати сам себе, руйнуючи тканини і м'язи в пошуках матеріалу для вироблення енергії.

A background image featuring a teal wooden surface. In the top left corner, there is a small white tray containing various pills in red, white, and orange. A red stethoscope is positioned diagonally across the top right and bottom right of the frame. The word "HORMONES" is written in large, colorful, 3D block letters across the center of the image. The letters are purple, white, green, white, yellow, white, blue, and green respectively.

HORMONES

ГОРМОНИ І ГЕНИ

Згідно дослідження, жири регулюють вироблення репродуктивних і стероїдних гормонів, а також призводять до змін в метаболізмі, зростанні і диференціюванні клітин. У жінок, під час вікових змін, жир частково бере на себе функцію яєчників і виробляє статеві гормони.



ЗАХИСТ

Органи в організмі людини обволікає жирова оболонка, що допомагає ізолювати їх від травм, струсів і інших впливів зовнішнього середовища.



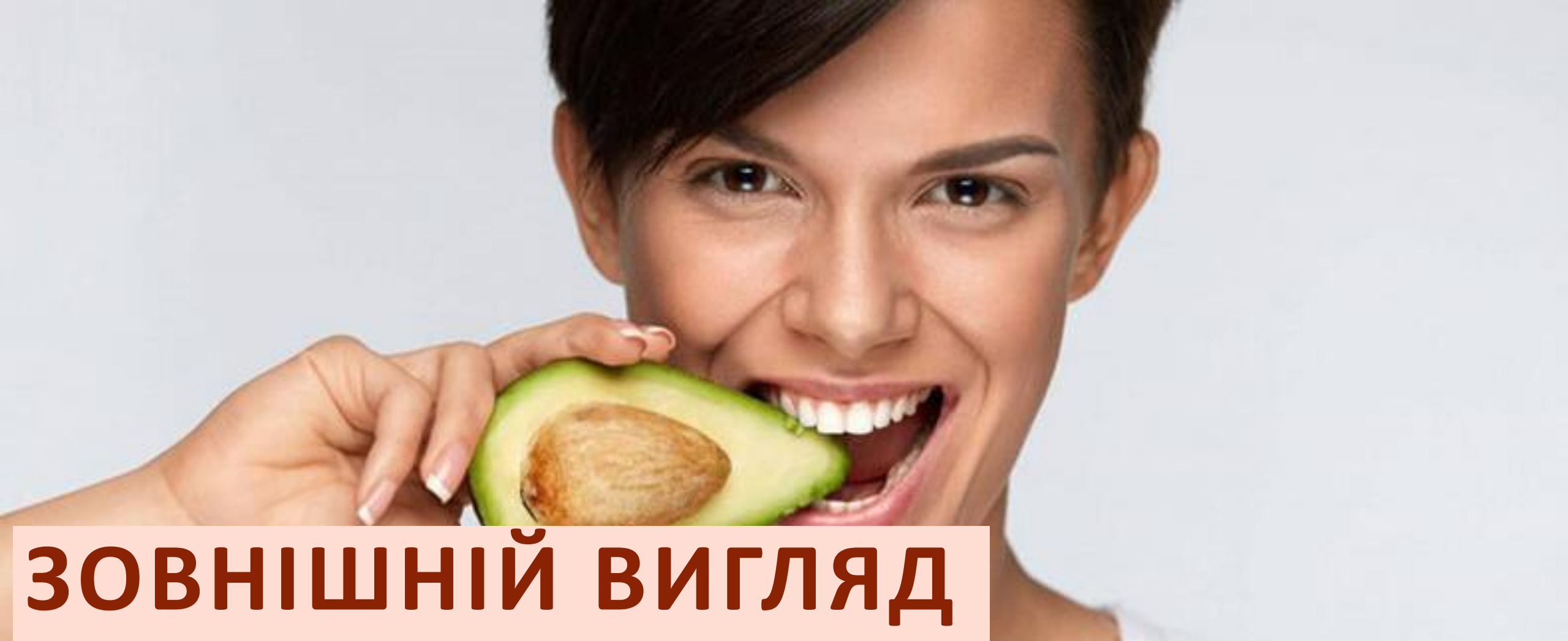
МОЗКОВА ДІЯЛЬНІСТЬ

Адекватне споживання жиру важливе для здоров'я мозку, а також позитивно впливає на настрій і знижує дратівливість.



ЗАСВОЄННЯ ВІТАМІНІВ

Вітаміни **A, D, E, K** розчиняються в організмі людини, завдяки жирам.



ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД

При споживанні достатньої кількості жирів шкіра стає еластичною і пружною, при нестачі цього мікроелемента можна помітити сухість та лущення.



ТЕПЛОРЕГУЛЯЦІЯ

Жири запобігають переохолодженню організму і виступають утеплювачем.

A top-down view of a variety of fast-food items arranged on a grey surface. In the center is a large burger with a sesame seed bun. To its right is a metal basket filled with golden french fries. Above the fries is a small white paper tray containing several chicken nuggets. To the left of the burger are several ridged potato chips. In the bottom right corner, there is a round dessert, possibly a cookie or a small cake, topped with white icing and chocolate drizzle. Scattered around these items are several colorful M&M's candies and two small white, round, fluffy treats. The overall composition is a dense collection of common fast-food and snack items.

ТРАНСЖИРИ

Слід уникати трансжирів, отриманих штучним шляхом. Вони не приносять організму нічого, крім шкоди, і можуть призвести до серйозних проблем зі здоров'ям: атеросклерозу, ожиріння, захворювань серця і судин. Лідером за вмістом трансжирів є маргарин, а також крекери, чіпси, картопля фрі. Виробники часто додають їх в напівфабрикати і продукти з тривалим терміном зберігання – заморожену піцу, пончики, пиріжки.



Отже, для повноцінного існування живим організмам потрібні не тільки білки та вуглеводи, а також і жири. Проте вони мають бути правильні і вживатися у потрібній кількості.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!



Виконала: учениця 10-В класу

Герасименко Поліна