

Mis on rasvad ehk lipiidid?

Rasvad on glütseroolist ehk propaantriooli ja rasvhapete jääkidest koosnevad estrid.

Milline on rasvade suhe veega?

Rasvad on hüdrofoobsed ega lahustu vees. Samuti on rasvad veest kergemad.

Mis on rasvade ülesanded?

- Energia saamine ja säilitamine (1g rasva = 9 kcal).
- Asendamatute polüküllastumata rasvhapete allikas.
- Rasv lahustuvate vitamiinide allikaks ning soodustavad nende imendumist.
- võtavad osa kasvuprotsesside ja muu elutegevuse reguleerimisest.
- Fosfatiidid ehk liitlipiidid, mille koostises on peale rasvhapete ja glütserooli lämmastikalused ja fosforhape, kuuluvad kõikide kudede ja rakkude koostisesse, suuremal hulgal on neid närvikoes ja ajurakkudes.

Milleks on kolesterooli vaja?

Kolesterool on vajalik sapphapete, suguhormoonide ning D-vitamiini sünteesiks organismis.

Mida teha siis kui kolesterooli tase on üle normi?

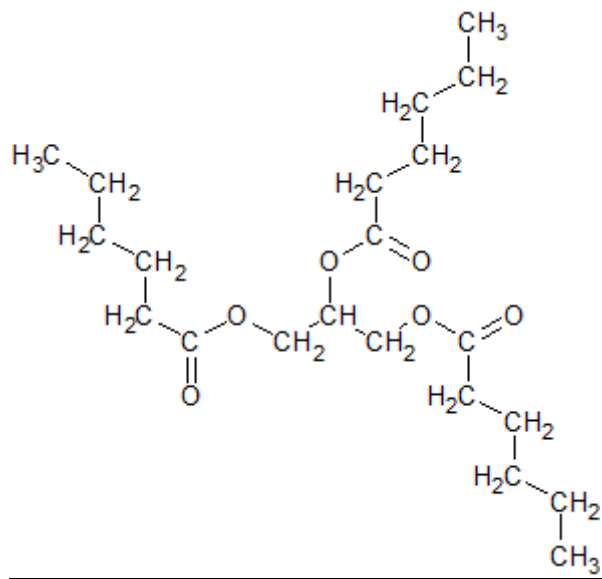
Kui kolesterooli tase on liiga kõrge, siis:

- tarbi vähem kolesteroolirikkaid toite ning küllastunud rasvhappeid
- tarbi rohkem kiudaineid, kuna need aitavad organismist kolesterooli väljutada.

Milliseid rasvhappeid on olemas?

- Küllastunud rasvhapped
 - Peamiselt loomsetes toiduainetes
 - Tahked rasvad
 - Süsiniku aatomite vahel üksiksidemed
 - Talletatakse rakkudes ning kasutatakse energiaallikana
- Küllastumata rasvhapped
 - Peamiselt taimsetes toiduainetes
 - Vedelad rasvad
 - Süsiniku aatomite vahel kaksiksidemed
- Transrasvhapped

Rasv:



Kasutatud materjal

<http://www.slideshare.net/chryssy/lipiidi-ehk-rasvad>

<http://www.toitumine.ee/rasvad/>