

I GRASSI



COSA SONO ?

I grassi detti anche lipidi (dal greco lipos = grasso) Sono un gruppo eterogeneo di sostanze che hanno in comune un basso grado di solubilità in acqua. Sono invece solubili in solventi organici come il benzene, l' etere o il cloroformio.



QUALI FUNZIONI HANNO?

- I LIPIDI POSSONO AVERE 3 FUNZIONI:
 - FUNZIONE ENERGETICA DI RISERVA(gliceridi)
- FUNZIONE STRUTTURALE (colesterolo, fosfolipidi e glicolipidi)
 - FUNZIONE REGOLATRICE(colesterolo e ormoni steroidei)

IN CHE ALIMENTI SI TROVANO?

Si trovano nei dolci, nei latticini, nella carne, nei pesci azzurri, nell'olio e nei frutti, nel pane, e negli alimenti che ne derivano, in alcuni frutti e nei semi.



IN QUALE QUANTITA' DEVONO ASSUNTI?

giorno, l'equivalente di 30 grammi di olio di oliva, 25 grammi di



THE END
FINE