

ΛΙΠΑΡΑ

ΤΑ ΚΑΚΑ ΛΙΠΑΡΑ

Τα κορεσμένα και τρανς λιπαρά είναι βλαβερά για την υγεία της καρδιάς σας γιατί αυξάνουν τη χοληστερίνη. Τα κορεσμένα λιπαρά βρίσκονται σε τηγανητά τρόφιμα καθώς και σε ζωικά προϊόντα όπως οι κρέμες, τα λουκάνικα και άλλα λιπαρά κρέατα και το ζωικό βούτυρο. Κορεσμένα λιπαρά υπάρχουν επίσης σε έτοιμα κέικ και προϊόντα ζαχαροπλαστικής, καθώς και σε πολλά φαγητά από φαστ-φουντ αλλά και σνακ.



ΤΑ ΚΑΛΑ ΛΙΠΑΡΑ

Τα πολυακόρεαστα λιπαρά βρίσκονται στα λιπαρά ψάρια και σε συγκεκριμένα φυτικά έλαια όπως το ηλιέλαιο και τα προϊόντα επάλειψης (μαργαρίνες) όπως το Becel. Τα μονοακόρεστα λιπαρά βρίσκονται στο ελαιόλαδο, το κραμβέλαιο, σε ορισμένους ξηρούς καρπούς και το αβοκάντο. Τα πολυακόρεαστα λιπαρά (και σε μικρότερο βαθμό, τα μονοακόρεστα) έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν τα επίπεδα της χοληστερίνης, βοηθώντας σας να διατηρήσετε την καρδιά σας υγιή.



ΛΙΠΗ

Τα λίπη είναι η πλέον συμπυκνωμένη πηγή ενέργειας σε σχέση με τα υπόλοιπα διατροφικά στοιχεία. **Τα λίπη είναι μια σημαντική τροφική ομάδα, που αποτελείται από τα έλαια και από κάθε είδους λιπαρή ουσία.** Ανάλογα με την προέλευσή τους διαιρούνται σε ζωικά και φυτικά λίπη, επίσης σε εμφανή, αυτά δηλαδή που διακρίνονται με γυμνό μάτι και αφανή τα οποία βρίσκονται διαλυμένα στις τροφές (στο γάλα, στον κρόκο του αυγού κλπ.). **Τα λίπη αποτελούν σημαντική πηγή ενέργειας για τον οργανισμό, αφού η οξείδωση του λίπους αποδίδει στον οργανισμό**



9 θερμίδες ανά γραμμάριο σε αντίθεση με τις πρωτεΐνες και τους υδατάνθρακες που αποδίδουν 4 θερμίδες ανά γραμμάριο.

Για αυτό, υπάρχει και ο μηχανισμός αποθήκευσης λίπους στο σώμα μας, για να χρησιμοποιούνται όταν υπάρχει ανάγκη. Εξάλλου, τόσο οι υδατάνθρακες όσο και οι πρωτεΐνες μπορούν να μεταβολιστούν σε λίπη, όταν βρίσκονται σε περίσσεια. Αποθηκεύονται στη συνέχεια ως υποδόριο λίπος κάτω από το δέρμα, σε διάφορα μέρη του σώματος, όπως είναι η κοιλιά. Στη χώρα μας, έχουμε το προνόμιο να παράγουμε ελαιόλαδο άριστης ποιότητας, που είναι το πιο ενδεδειγμένο λίπος για την διατροφή μας. **Τα λίπη, πρέπει να αποτελούν το 25-35% των καθημερινών ενεργειακών μας προσλήψεων.** Τα λίπη μπορούμε να τα ταξινομήσουμε:

- **Σε απλά λίπη** (λιπαρά οξέα, μονογλυκερίδια, διγλυκερίδια, τριγλυκερίδια και εστέρες λιπαρών οξέων). Τα λίπη της διατροφής τα διακρίνουμε σε δύο κύριες ομάδες στα κορεσμένα λίπη και στα ακόρεστα λίπη.
- **Σε σύνθετα λίπη**, (φωσφολιπίδια, γλυκολιπίδια, λιποπρωτεΐνες).
- **Παράγωγα λίπους** (λιπαρά οξέα, γλυκερόλη, στερόλες, λιποδιαλυτές βιταμίνες).

Τα υγρά λίπη περιέχουν μικρής αλυσίδας τριγλυκερίδια και είναι ακόρεστα λίπη. Τα στερεά λίπη αποτελούνται από κορεσμένα λιπαρά οξέα με εξαίρεση τα ψάρια που έχουν αρκετά ακόρεστα λιπαρά οξέα. Τα φυτικά λίπη είναι συνήθως ακόρεστα, με εξαίρεση το λάδι της καρύδας. **Τέλος τα λίπη περιέχουν τις βιταμίνες A, D, E και K που είναι απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του μεταβολισμού.**

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΠΗΓΕΣ

<http://www.becel.gr/Consumer/Article.aspx?Path=Consumer/HealthyHeartLiving/EatingWell/GoodFatVBadFat>