



چربی ها در مواد غذایی به دو صورت مرئی و نامرئی یافت می شوند .

چربی های **مرئی** قابل رویت بوده و در تهیه غذا مورد استفاده قرار می گیرند و می توان آن ها را از بافت چربی غذا نمود .

چربی های **نامرئی** در اغلب غذاها در داخل بافت پراکنده اند و به طور مجزا دیده نمی شوند مانند چربی موجود در گوشت ، زرده تخم مرغ ، فرآورده های شیر و لبنیات و مغز دانه ها (پسته ، بادام ، گردو ، فندق و ...) .

اسید چرب اشباع نشده

اسید چربی که باید در جیره غذایی روزانه
باشد و به آن های اسید های چرب ضروری می
گویند

امگا ۳

امگا ۶

امگا ۹

موجود در :

بذر کتان
مغزها
ماهی های چرب:
ساردین ، سالمون

موجود در روغن های گیاهی :

آفتابگردان
ذرت
سویا
کلزا
کنجد
پالم

موجود در :

روغن زیتون
روغن کلزا
مغز دانه بادام زمینی

نقش : پیش گیری از بیماری های قلبی عروقی
رشد و تکامل به ویژه در کودکان
بهبود عملکرد مغزو اعصاب
تسهیل در تنظیم انعقاد خون و فشار خون
محافظت از قلب ، رگ ها ، اندام تناسلی ، سیستم دفاعی و
عصبی بدن
ساخت و ترمیم سلولی
سم زدایی سلولی

نقش : کاهش کلسترول بد خون
جلوگیری از بروز سرطان و مهار رشد تومورهای سرطانی
کاهش خطر سکته قلبی و گرفتگی عروق

توجه

روغن های فوق الذکر جهت مصارف **سرخ کردن و حرارت های بالا** مناسب نمی باشند. در ضمن روغن ها انرژی زیادی داشته و
مصرف زیاد آنها می تواند به **بروز چاقی** کمک نمایند.