



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 ...) .

