ŽIVILA, KI VSEBUJEJO VEČ MAŠČOB

(MAŠČOBNA ŽIVILA)

Za naš organizem maščobna živila predstavljajo velik vir energije, pravimo, da imajo visoko energijsko vrednost.

Po izvoru jih delimo na maščobe:

**RASTLINSKEGA IZVORA** **ŽIVALSKEGA IZVORA**

*Prostor za sličice (mast, maslo, smetana)*

olja (sončnično, repično, oljčno, bučno, …) mast

*Prostor za sličice (olja, oreščki, semena)*

oreščki maslo

semena smetana

Glede na zgradbo pa jih delimo na:

NENASIČENE NASIČENE

Na sobni temperaturi so tekoče (olja, oreščki, mastne ribe – **omega 3 maščobne kisline**) Na sobni temperaturi so trdne

**VARUJEJO SRCE IN OŽILJE!** (živalska maščoba, maslo, smetana)

**POVEČUJEJO MOŽNOST BOLEZNI SRCA IN OŽILJA!**