

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

olja (sončnično, repično, oljčno, bučno, ...)

oreščki

semena

Prostor za sličice (olja, oreščki, semena)

ŽIVALSKEGA IZVORA

mast

maslo

smetana

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

Glede na zgradbo pa jih delimo na:

NENASIČENE

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

VARUJEJO SRCE IN OŽILJE!

NASIČENE

Na sobni temperaturi so trdne

(živalska maščoba, maslo, smetana)

POVEČUJEJO MOŽNOST BOLEZNI SRCA IN OŽILJA!