

ELS LÍPIDS

Els lípids o greixos produeixen energia, i poden fer créixer i controlar el funcionament de les cèl·lules.

L'oxidació d'un gram de lípid proporciona 9 kcal. Són presents tant en els aliments d'origen vegetal, com en els d'origen animal.

Els lípids poden contenir àcids grassos saturats o insaturats. Els que contenen gran quantitats d'àcids grassos saturats no són aconsellables per la seva relació amb les dificultats circulatòries i coronàries, per tant són essencials i convenient per a la salut els que contenen àcids grassos insaturats.

Els greixos saturats es troben fonamentalment en els aliments d'origen animal (terrestre) i en alguns d'origen vegetal, i els greixos insaturats constitueixen els lípids dels animals marins i de la gran majoria dels vegetals.

A més de la funció energètica, els lípids tenen funció estructural i reguladora.