

ZÁKLADNÍ ŽIVINY

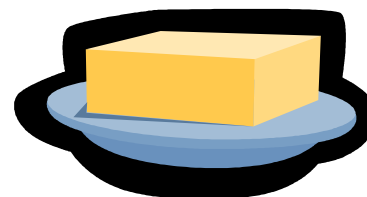
TUKY

- Pro lidský organismus jsou koncentrovaný zdroj energie.

Dělíme:

1. Živočišné

- **máslo** (vyrábí se z mléka)
- **sádlo** (škvaří se z vepřů)
- **lůj** (získáváme ho z hovězího dobytka – používal se na svícení a v chemickém průmyslu)



2. Rostlinné

- **oleje** - slunečnicový, řepkový, palmový, olivový, arašídový...
- **margariny**- jsou měkké emulze – Rama, Flora, Perla...
- **ztužené tuky** – vyrábí se ztužováním olejů nebo jejich směsí – Ceres, Planta..

Význam:

- zdroj energie
- vysoká sytívnost
- jsou nositeli vitamínů rozpustných v tucích



NEDOSTATEK:

- změny na pokožce

NADBYTEK:

- obezita
- poruchy trávení