**Жиры**.

Жиры являются пластическим материалом для строения клеток, отвечают за доставку энергии в организме, принимают активное участие в обмене веществ, улучшают вкус пищи и повышают чувство сытости, удовлетворяют потребность организма в витаминах и выполняют защитную функцию.

Неиспользуемый организмом жир откладывается в подкожной клетчатке, помогая защитится от холода, и в соединительной ткани, окружающей внутренние органы (сердце, печень, почки), которые предохраняет от повреждений. Это резервный (запасной) жир.

В жирах имеются нужные живому организму витамины A, D, E, K, являющиеся жирорастворимыми, и ценные полиненасыщенные жирные кислоты. Они нормализуют холестериновый обмен, увеличивают устойчивость к токсическим факторам. Холестерин – одна из составляющих жиров. Он участвует в образовании клеточных мембран, половых гормонов, оболочек нервных клеток, желчи. Как недостаток, так и избыток холестерина в крови вреден для организма человека. Он накапливается в организме при неподвижном образе жизни, переедании, курении. Избыток холестерина является одним из главных факторов риска ишемической болезни сердца.

В рацион каждого человека должны входить жиры растительного и животного происхождения. Употребление жиров зависит от вида деятельности, возраста, пола и жирового обмена. Физиологическая норма жиров для человека варьируется от 1 до 1,5 граммов жира на 1 кг веса тела. Спортсмену требуется 1,5-2,2 г на каждый кг массы тела, при этом всего 20-25 % должно поступать с жирами животного, а 75-80 % с жирами растительного происхождения.