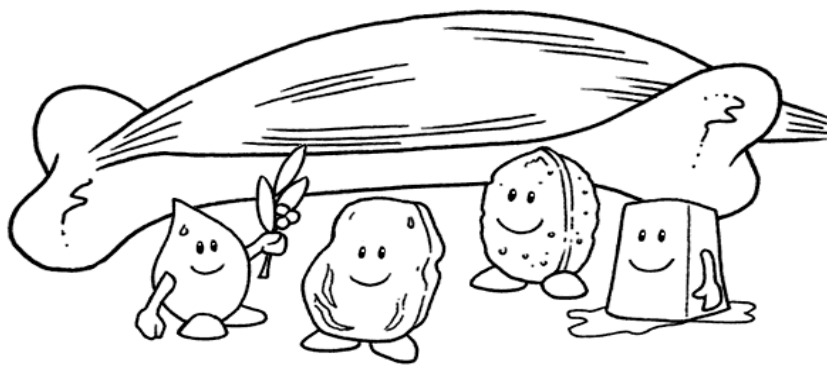


I grassi (o lipidi)

La loro importanza è notevole poiché assolvono a diverse funzioni:



- sono utilizzati come combustibile;
- sono utilizzati come mezzo di trasporto per le vitamine che si sciolgono in essi (liposolubili)
- vengono accumulati per formare le riserve di combustibile
- sono componenti essenziali della membrana cellulare di tutti i tessuti.

Li trovano nel burro, nella margarina, nell'olio di oliva, nell'olio di semi, nella maionese, nel lardo, nel tuorlo d'uovo, nei formaggi, in alcuni pesci, nella frutta secca.

Quelli che si trovano negli alimenti vegetali sono più adatti al nostro organismo.