**ΛΙΠΗ**

Τα λίπη είναι η πλέον συγκεντρωμένη πηγή ενέργειας σε σχέση με τα υπόλοιπα διατροφικά στοιχεία. Αποτελούνται από λιπαρά οξέα και γλυκερίνη (τριγλυκερίδια). Τα λίπη είναι ουσίες αδιάλυτες στο νερό, διαλυτές σε οργανικούς διαλύτες και είναι εστέρες λιπαρών οξέων ή λιπαρά οξέα που μπορούν να εστεροποιηθούν. **Διακρίνονται σε λίπη και έλαια**. Ο χημικός όρος λίπη υποδηλώνει ένα στερεό μίγμα εστέρων λιπαρών οξέων. Ο χημικός όρος έλαια υποδηλώνει ένα υγρό μίγμα τριγλυκεριδίων, που μπορεί να είναι αφομοιώσιμα από τον ανθρώπινο οργανισμό (π.χ. παραφινέλαιο).

Στη διατροφή λέγοντας λίπη εννοούμε και τα λίπη και τα έλαια. Συμπεριλαμβάνουμε επίσης όλα τα τρόφιμα που περιέχουν μη ορατό λίπος (π.χ. γάλα, τυρί, αβγό, αβοκάντο) και όχι μόνο τα αμιγώς λίπη (ελαιόλαδο, βούτυρο) ή τα τρόφιμα με ορατό λίπος (π.χ. μπέικον). Επομένως, λέγοντας λίπη, εννοούμε ότι είναι ή ότι περιέχει λίπος, άσχετα από το είδος του λίπους που περιέχει.

Τα λίπη που λαμβάνονται με την τροφή διασπώνται στο πεπτικό σύστημα του ανθρώπου, σε γλυκερόλη και λιπαρά οξέα.

**Τα λιπαρά οξέα ταξινομούνται σε 2 μεγάλες κατηγορίες**:

* τα **κορεσμένα** λιπαρά οξέα **-ζωικά λίπη-** (βούτυρο γάλακτος, ζωικά λίπη)
* τα **ακόρεστα** λιπαρά οξέα **-φυτικά λίπη-** που διακρίνονται σε πολυακόρεστα (σπορέλαια, καλαμποκέλαια κ.ά.) & μονοακόρεστα (ελαιόλαδο).

Μερικά από τα οξέα που περιέχονται στις λιπαρές ουσίες, είναι απαραίτητα όχι μόνο στη θρέψη για τις καύσεις, αλλά και για την ανάπτυξη και το μεταβολισμό. Τα αποθηκευμένα λίπη χρησιμοποιούνται σε περιπτώσεις ανάγκης (ασθένειες, ελλιπής διατροφή), προστατεύουν τα εσωτερικά όργανα από χτυπήματα, συγκρατούν τα σπλάχνα, ρυθμίζουν τη σχέση μεταξύ θερμοκρασία σώματος και περιβάλλοντος (θερμική μόνωση) και τέλος εφοδιάζουν τον οργανισμό με τις βιταμίνες A, D, E, K. Επιβραδύνουν την πέψη των τροφών και προκαλούν παράταση της αίσθησης κορεσμού, ενώ προσδίδουν γευστικότητα και νοστιμιά στα φαγητά.

Κάθε 1 γραμμάριο (gr) λιπών αποδίδει 9 θερμίδες (kcal). **Σε μία ιδανική διατροφή πρέπει να αποτελούν το 25-30% της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Κεκορεσμένα | Μονοακόρεστα | Πολυακόρεστα |
| Γραμμάρια λιπαρών οξέων σε 100 γραμμάρια λιπαρής ουσίας | | | |
| **Αραβοσιτέλαιο** | 17 | 30 | 53 |
| Σογιέλαιο | 14 | 25 | 61 |
| Ηλιέλαιο | 12 | 33 | 55 |
| Ελαιόλαδο | 14 | 72 | 14 |
| Μαργαρίνη\* | 32 | 31 | 37 |
| Βούτυρο\* | 62 | 31 | 7 |
| \*84% του καθαρού βάρους λιπαρή ουσία και 16% νερό | | | |

**Ελαιόλαδο**. Η παρασκευή του ελαιόλαδου έχει τις ρίζες της στην προϊστορία (6.000 π.Χ.) και παρά την τεχνολογική πρόοδο η διαδικασία παρασκευής του είναι απαράλλακτη. Οι ελιές συλλέγονται, πλένονται και συνθλίβονται εν ψυχρώ σε ελαιόμυλο, οπότε εξάγεται το πρώτο λάδι από τη μια (παρθένο) και ο ελαιοπολτός από την άλλη. Αυτός υφίσταται και άλλες συνθλίψεις σε άλλο ελαιοπιεστήριο που οδηγούν σε λάδι κατώτερης ποιότητας, που χρειάζεται ραφινάρισμα ή χρησιμεύει για την παρασκευή σαπουνιών.