

Masti

Autor

Utorak, 12 Svibanj 2009 14:25 - Ažurirano Petak, 15 Svibanj 2009 07:38

Masti su organski kemijski spojevi koji sudjeluje u izgradnji bilo kojeg živog bića. U kemiji, masti su generalno esteri u glicerolu i masnim kiselinama. Masti sadrže izrazito dosta energije, tako da se u 100 grama masti nalazi 100 grama ugljikohidrata. Nazivi kao što su "ulje" ili "lipidi" koriste se kad se misli na masti. IUPAC govori o vrsti organskih spojeva koji se nazivaju trigliceridi. "Lipidi" je naziv koji se koristi kao pojam širih vrsta organskih spojeva, koji također uključuje i masti.

Masti bi u masnom ulju, da se ne otope u vodi, trebale topiti u organskim tvarima. "Ulje" je naziv koji se koristi za izraz "masno ulje", koji uključuje kapljevine (tekućine). Masti se mogu topiti u vodi uz neke prehrambene sastojke, kao što su vitamini A, D, E i K.

Masti su vrlo važne i nužne u čovjekovoj prehrani, jer čovječji organizam treba malu količinu masnih kiselina, jer ih samo ne može dobivati, osim preko hrane, pa se tako imenuju esencijalne masne kiseline (kao što je arahidonska kiselina). Dobar izvor masti sadrži maslinovo ulje, dok su neke vrste ulja dobar izvor i omega-3, a u prehrani su također potrebne i nezasićene masne kiseline. Nekada su ljudi lovili životinje za prehranu pa su iz njih dobivali životinjske masti, koje se i danas koriste za prehranu, a koje se osobito nalazi u mesu, no većinu životinjskih masti koristi se u hladnijim krajevima (to su mjesta kao što su Island, Grenland i Antarktika, koriste ih npr. Tibetanci i Eskimi). Previše masti uzrokuje debljinu (pretilost).