

1. ХИПОТЕЗА.....	3
2. ВОВЕД .....	3
3. ОПШТО ЗА МАСНИТЕ КИСЕЛИНИ.....	3
2. ЕСЕНЦИЈАЛАНИ МАСНИ КИСЕЛИНИ.....	4
3. ОМЕГА 3 МАСНИ КИСЕЛИНИ .....	5
- Позитивни здравствени ефекти.....	5
-Омега 3 масни киселини за расположение.....	6
-Омега 3 масните киселини против клиничката депресија.....	6
-Здравствени ризици.....	6
-Извори на омега 3 масни киселини.....	6
4. ОМЕГА 6 МАСНИ КИСЕЛИНИ .....	6
-Главни омега 6 масни киселини.....	7
-Негативни здравствени ефекти.....	7
-Извори.....	7
5. ЗАКЛУЧОК.....	8
6. КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА.....	8

#### 1. Хипотеза:

Масните киселини се материи кои се доста застапени во човечкиот организам. Некои од нив многу корисни за човечкиот организам , а некои се штетни за истиот.

#### 2. Вовед

Липидите или масните се група на органски соединенија кои не се растворливи во вода, а се раствораат во органски растворувачи (етер, ацетон, хлороформ и други) и на тој начин можат да се екстрахираат од ткивата на растенијата или животните. Липидите, за разлика од јагленохидратите се хидрофобни органски соединенија, што значи тие не се мешаат со водата, туку притоа даваат посебен вид на раствор наречен емулзија. Масните, како и јагленохидратите и протеините со други органски соединенија можат да конјугираат и да градат сложени комплексни соединенија кои се вградени во структурата на живата протоплазма. Липидите заедно со протеините се важен градбен материјал на клеточните структури, а посебно е важно учеството во изградбата на цитоплазматичната и сите мембрани на мембранскиот систем во клетката. Во клетката, липидите се претставени со околу 1 до 5% од вкупната клеточна тежина. Овие материи се и главен извор на енергија. Во организмот на човекот, масните имаат повеќестрана улога во организмот. Јасно, во прв план е нивната енергетска улога - енергетски концентрат, но имаат и улога како носители на липосолубилните витамини и есенцијалните виши незаситени масни киселини (линолна и арахидонска) необично важни, пред сè, во превенцијата на атероматозата (опасна за срцевиот и мозочен инфаркт). Масните имаат и градбена улога во организмот, бидејќи се составен дел на секоја клетка (2%). Масните го подобруваат и вкусот на храната, а ја зголемуваат и волуминозноста на храната. Масните се неопходни и за изградба на стероидните хормони, но и во реакцијата антиген-антитело; неопходни се и за синтезата на триглицеридите, холестеролот и фосфолипидите, а имаат и општа градбена улога за секоја клетка.

#### 3. Општо за масните киселини

Масните по хемиски состав се естри на масните киселини и во природата се среќаваат во тврда и течна состојба. Во течна состојба се масните естри на незаситените масни киселини, и тоа олеинската киселина. Масните од животинско потекло (освен рибиното масло) се во цврста состојба; главно, тоа се естри на заситените масни киселини (палмитинска и стеаринска) и глицерол. Најголем дел од масните кои ги внесуваме со храната се неутрални масти познати како триглицериди (глицеролско јадро и три масни киселини).

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU. -----

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)