**2.5 Maščobe**

1. a) Maščobe po kemijski sestavi estri maščobnih kislin in glicerola.
b) Tekoče (olja) imajo pretežno nenasičene maščobne kisline, trdne maščobe pa znatni delež nasičenih maščobnih kislin.
2. a) Nenasičena je maščoba B. b) Trdna je maščoba A.

 
 A B

1. Margarino pridobivajo iz sojinega ali koruznega olja. Postopek je hidrogeniranje maščob.
2. a) Maslo je postalo žarko, se je oksidiralo.
b) Maslo bi hranil v temnem in hladnem prostoru, npr. shrambi ali hladilniku, in zavito, da bi preprečili dostop zraka.
3. Trans maščobe nastajajo pri hidrogeniranju maščob. Zvišujejo količino škodljivega holesterola v krvi in posledično povzročajo srčno-žilne bolezni. Najdemo jih v namazih, juhah, pecivu in ocvrti hrani.
4. Esencialne snovi so snovi, ki jih telo potrebuje, ne more pa jih proizvesti samo, zato jih mora dobiti s hrano. Esencialne maščobne kisline so omega-3(v ribah: slaniku, losos, skuše, sardine) in omega-6 maščobne kisline (piščančje meso, jajca, avokado, oreški, žita.