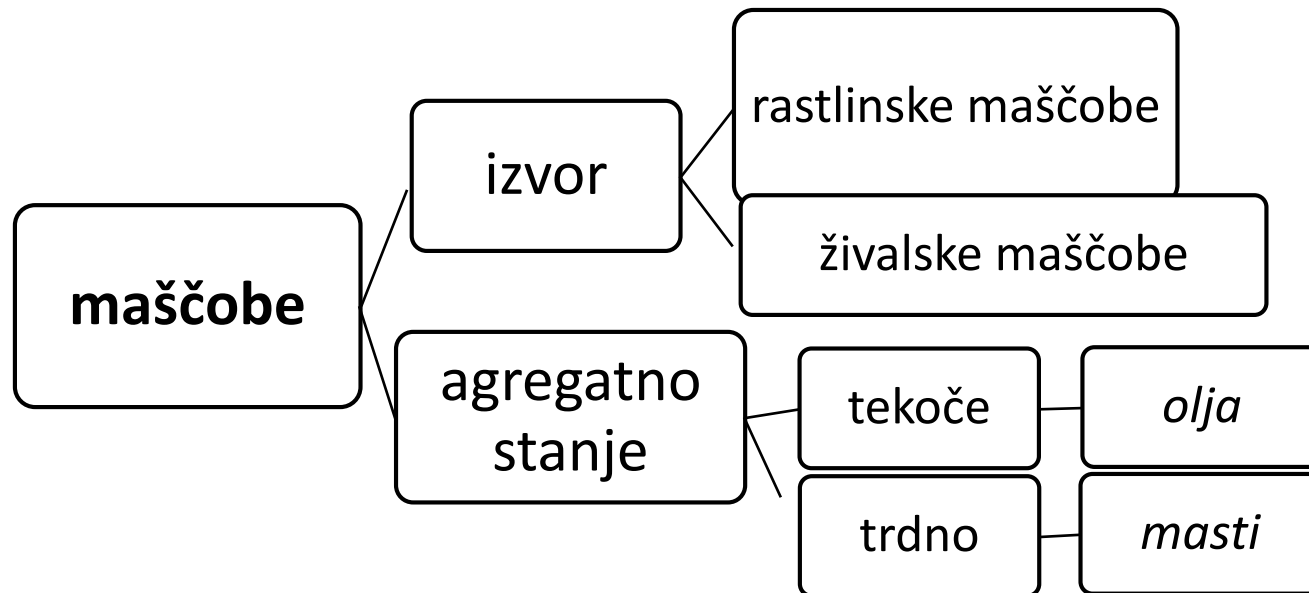


(nadaljujete zapis)

(alineja) **NASIČENOST MAŠČOB**

V maščobah so lahko vezane **nasičene** in **nenasičene maščobne kisline**.

- V maščobah živalskega izvora prevladujejo nasičene maščobne kisline, v katerih so atomi ogljika povezani z enojnimi vezmi.
- V maščobah rastlinskega izvora prevladujejo nenasičene maščobne kisline, v katerih so atomi ogljika povezani z enojnimi in dvojnimi vezmi.



- Najbolj znana med mononenasičenimi (*z eno dvojno vezjo v verigi*) maščobnimi kislinaми je oleinska kislina, ki se nahaja v oljčnem olju.
- Med polinenasičenimi (*z več dvojnimi vezmi*) maščobnimi kislinaми so tudi esencialne maščobne kisline.

Esencialne maščobne kisline so potrebne za normalno delovanje človeškega organizma in jih telo ne more proizvesti samo, zato jih moramo **nujno** v telo **vnesti s hrano**.

Poznamo dve skupini esencialnih maščobnih kislin, in sicer omega-3 (npr. linolenska) in omega-6 maščobne kisline (linolna kislina).

V organizmu opravljajo esencialne maščobne kisline številne vloge:

- sinteza hormonov,
- zaščita pred oblogami žilnih sten,
- delovanje na DNA (aktivirajo ali zavirajo transkripcijske faktorje)
- ...

Poglejte še:

- [Nenasičene maščobne kisline](#)
- [Omega 3 maščobne kisline](#)

Naloge:

- <https://eucbeniki.sio.si/kemija9/1103/index5.html>
- <https://eucbeniki.sio.si/kemija9/1103/index6.html>
- <https://eucbeniki.sio.si/kemija9/1103/index7.html>

VIRI:

- http://zasrce.si/clanek/mascobne_kisline_in_njihov_vpliv_na_zdravje/http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/Strukturni_skladi/Gradiva/MUNUS2/MUNUS2_48Kemijavprehrani4.pdf4
- http://novebiologije.wikia.com/wiki/Ma%C5%A1%C4%8Dobne_kisline
- <http://www.kii3.ntf.uni-lj.si/e-kemija/file.php/1/output/estri/>