**Chemie pro 9. A (9. část)**

**Úkol č. 9**

**Tuky (lipidy)**

**Dobrý den, dnes budeme pokračovat látkami, které jsou opět důležité pro správnou činnost rostlinných i živočišných těl. Pro tyto živé organismy jsou především zdrojem energie. V tucích jsou rozpustné některé vitaminy (A,D,E,K)…**

**Do sešitu si napište nové téma, přečtěte si několik vět na úvod a z přiložené prezentace si přepište text. V učebnici najdete tuto látku na str. 64 – 65, prostudujte ji. Sešity budu stejně jako fyziku kontrolovat ve škole v úterý, kdo do školy nechodí, pošle ofocený zápis na můj email. Vzhledem k blížícím se přijímacím zkouškám vám test z tuků zadám až po nich. A budu držet pěsti…Pro štěstí…**

**Téma: Tuky (lipidy) 29. 5. 2020**

Převážná většina tuků rostlinného původu má ze zdravotního hlediska velmi vhodné složení mastných kyselin, protože obsahují vícenenasycené mastné kyseliny, které mají příznivější vliv na naše zdraví než tuky živočišné. Výjimku tvoří například tuk kokosový a palmojádrový, ve kterém převažují nasycené mastné kyseliny, jež jsou považovány za nevhodné pro zdraví. Kokosový a palmojádrový tuk zvyšují celkovou hladinu [cholesterolu](https://cs.wikipedia.org/wiki/Cholesterol), i když především tzv. "hodného" ([HDL](https://cs.wikipedia.org/wiki/Vysokodenzitn%C3%AD_lipoprotein)) cholesterolu. Přestože existují obavy, že navzdory vhodnému poměru celkového HDL cholesterolu může být zvýšené množství celkového cholesterolu rizikové, kokosový a palmojádrový olej je stále považován za zdravější tuk než zdroje trans-mastných kyselin, což jsou především živočišné tuky ([máslo](https://cs.wikipedia.org/wiki/M%C3%A1slo), [sádlo](https://cs.wikipedia.org/wiki/S%C3%A1dlo)), živočišné výrobky, sušenky, trvanlivé a sladké pečivo a některé druhy zmrzlin, do nichž se tyto tuky přidávají.