



### Τι είναι

Τα λιπίδια είναι οργανικές ενώσεις διαλυτές σε οργανικό διαλύτη και αδιάλυτες σε νερό. Ως λιπίδια για διατροφική χρήση θεωρούνται όλα τα γλυκερίδια των διαφόρων **λιπαρών οξέων** φυτικής ή ζωικής προέλευσης. Τα λιπαρά οξέα διακρίνονται ανάλογα με:

την ύπαρξη ή όχι διπλού δεσμού στο μόριό τους σε **μονοακόρεστα** (1 διπλός δεσμός), **πολυακόρεστα** (δύο ή περισσότερους διπλούς δεσμούς) και **κορεσμένα** (χωρίς διπλό δεσμό) και τη δομή του διπλού δεσμού σε "σις" (**cis**) και "τρανς" (**trans**) λιπαρά οξέα.

### Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι

-τα **πολυακόρεστα** λιπαρά οξέα συχνά αναφέρονται και ως **ω-3, ω-6, ω-3 μακράς αλύσου** λιπαρά οξέα.

-το **λινολενικό (ALA)**, **εικοσαπεντανοϊκό (EPA)**, **δοκοσαεξανοϊκό (DHA)** ή **ω-3** λιπαρά οξέα, το **λινολεϊκό (LA)** ή **ω-6** λιπαρό οξύ & το **αραχιδονικό οξύ (ARA)** είναι λιπαρά οξέα που ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να τα συνθέσει ή τα συνθέτει σε ελάχιστες ποσότητες και επομένως **θα πρέπει να λαμβάνονται μέσω της διατροφής**.

-τα **trans λιπαρά** είναι τα λιπαρά οξέα που απαντώνται φυσικώς σε κάποια τρόφιμα ή είναι αποτέλεσμα βιομηχανικής υδρογόνωσης —στερεοποίησης ή προκύπτουν από τη θέρμανση των ελαίων σε υψηλές θερμοκρασίες (τηγάνισμα).

### Πηγές

<u>Κορεσμένα</u>	<u>Μονοακόρεστα</u>	<u>ω-3 Λιπαρά</u>	<u>ω-6 Λιπαρά</u>	<u>Trans Λιπαρά</u>
βούτυρο, ζωικό λίπος, μαργαρίνη, πλήρες γάλα, τυρί & γιαούρτι, κρέμα γάλακτος, λάδι καρύδας, φοινικέλαιο	Ελιές & ελαιόλαδο, ξηροί καρποί & έλαια αυτών, αβοκάντο, κραμβέλαιο, φυσικέλαιο, ψάρια	Λιπαρά ψάρια (σολομός, σκουμπρί, ρέγκα, πέστροφα, σαρδέλα), αμύγδαλα, καρύδια, λινάρόσπορος, σογιέλαιο, βρώσιμο λινέλαιο, κραμβέλαιο, μουρουνέλαιο	ηλιόσποροι, σουσάμι, καλαμπόκι, καρύδια & έλαια ηλιέλαιο, αραβοσιτέλαιο, καλαμποκέλαιο	Συσκευασμένα προϊόντα τύπου: πατατάκια, γαριδάκια, κέικ μπισκότα, πρόχειρο φαγητό, τηγανιτές πατάτες, βοδινό & πρόβειο κρέας, λίπος, & τα παράγωγά τους

### Συστάσεις

Η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA) αναφορικά με τα λίπη & έλαια, συστήνει οι τιμές αναφοράς πρόσληψης (RI) να κυμαίνονται για τους **ενήλικες** μεταξύ 20-35%, για τα **βρέφη 6-12 μηνών** στο 40% και στα **παιδιά 2-3 ετών** μεταξύ 35-40% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης. Για συγκεκριμένα λιπαρά όπως τα LA, ALA, EPA & DHA, οι τιμές αναφοράς επαρκούς διαιτητικής πρόσληψης (AI) διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα.

Η πρόσληψη **κορεσμένων** & **trans** λιπαρών πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο χαμηλή διότι μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένα επίπεδα LDL-χοληστερόλης ή/και ολικής χοληστερόλης και να αυξήσει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρδιαγγειακών παθήσεων.