

Ενότητα 3.7

Λίπη και έλαια

Ερωτήσεις για την κατανόηση του μαθήματος

1. Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα των λιπών και των ελαίων;
2. Ποια συστατικά έχουν τα τρόφιμα της ομάδας των λιπών και ελαίων;;
3. Σε ποιες κατηγορίες διακρίνονται τα λιπίδια βάσει της προέλευσής τους;
Πως αντιδρούν αυτά στην υγεία μας;
4. Να αναφέρετε παραδείγματα με ακόρεστα και κορεσμένα λιπαρά οξέα.
5. Ποιες είναι οι ευεργετικές ιδιότητες του ελαιόλαδου;
6. Ποιες τροφές περιέχουν χοληστερόλη και ποιες πρέπει να αποφεύγουμε για να μην αυξηθεί η τιμή της στο αίμα μας;