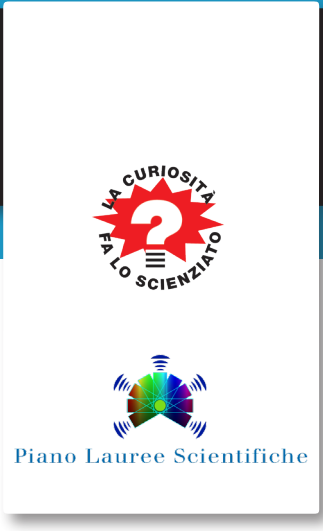




SCIENZA DA MANGIARE

La Curiosità fa lo scienziato

CHIMICA DEGLI ALIMENTI



UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA

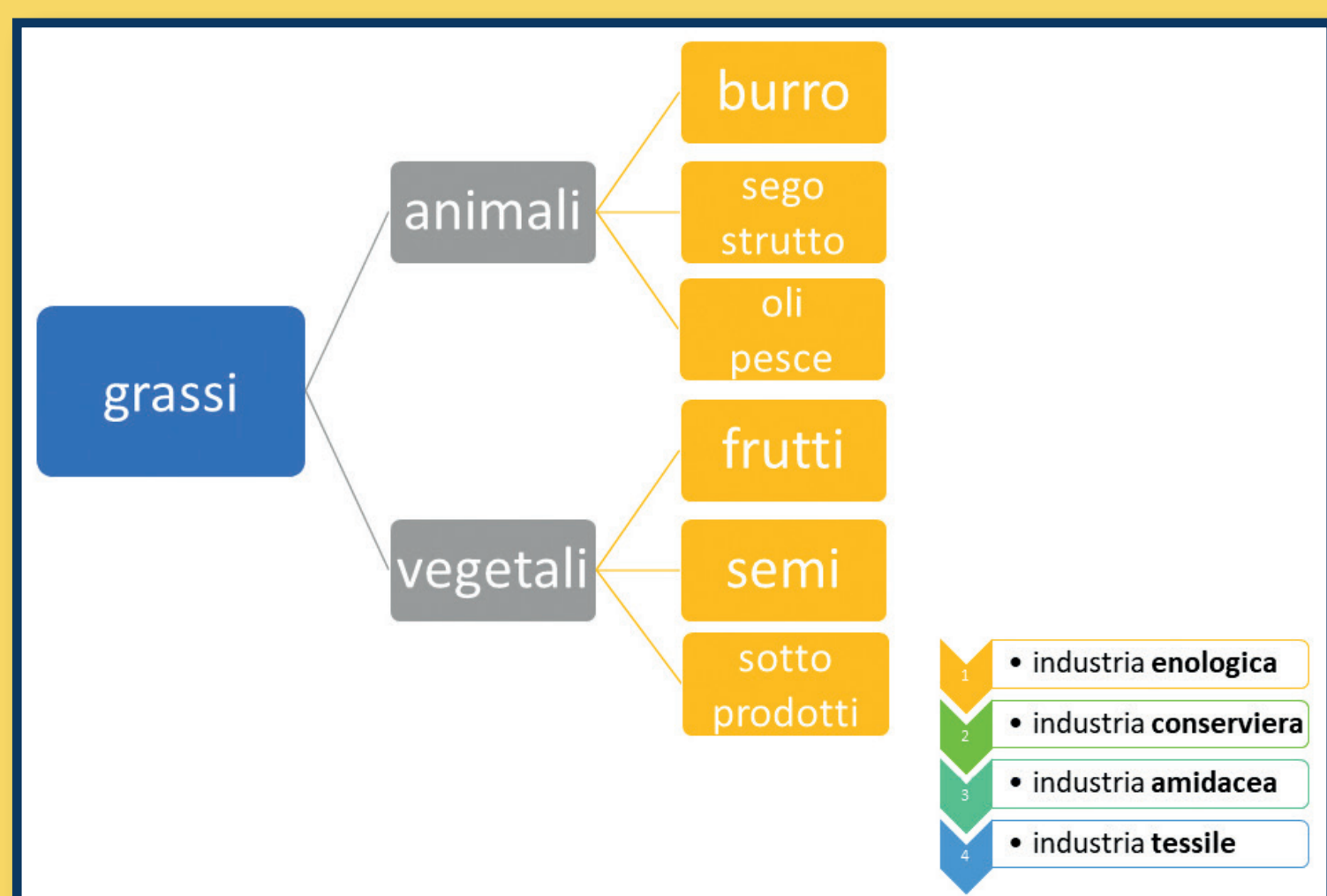


La salute nel cibo - I grassi: quelli da scegliere e quelli da eliminare

A cura di: **Rossella Avallone** - Dipartimento di Scienze della Vita

I grassi, denominati anche LIPIDI, insieme ai glucidi e alle proteine costituiscono i macronutrienti presenti in tutti alimenti

Classificazione dei grassi alimentari. I grassi possono essere di origine sia animale che vegetale



Le ricerche scientifiche degli ultimi 20 anni hanno dimostrato che ci sono alcuni grassi nocivi, ma altri benefici e protettivi per l'organismo



Grassi nocivi per la salute. Alcuni alimenti, come oli di semi rettificati e margarina, contengono grassi dannosi per l'organismo

Il procedimento di estrazione dell'olio è fondamentale per garantire all'alimento la sua salubrità

OLIO DA FRUTTO	OLIO DA SEMI
Estrazione dell'olio dalla polpa del frutto	Estrazione dell'olio dal seme
Estrazione dell'olio di oliva: è meccanica e avviene tramite spremitura della polpa. Il seme viene scartato.	Estrazione dell'olio di semi: è industriale e non viene ottenuta spremendo un frutto, ma tramite solventi chimici dal seme.

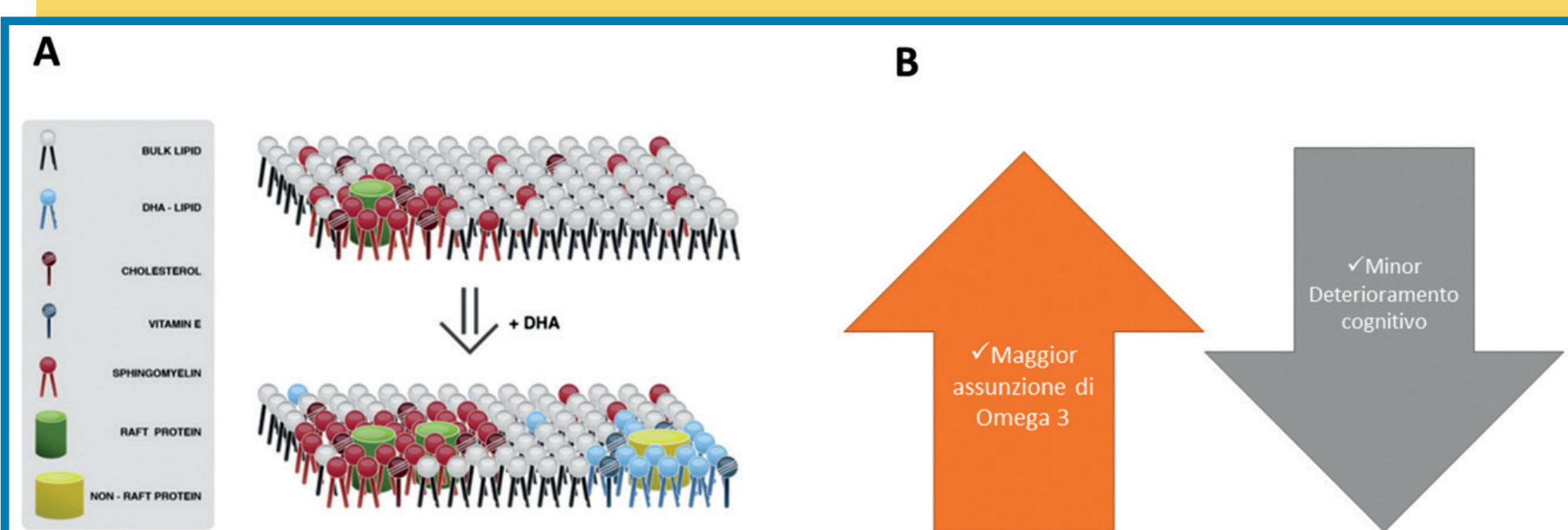
Processo estrattivo dell'olio extra vergine di oliva e dell'olio di semi rettificato

Ci sono molti grassi alimentari benefici per la salute. Spesso scegliamo alimenti senza grasso (ad esempio: latte scremato) credendo di ridurre le calorie e non sapendo invece che proprio quel grasso ci aiuta a ridurre il grasso del corpo



Grassi alimentari benefici per la salute

Gli acidi grassi omega 3, come il DHA, sono una categoria di grassi che, assunti con la dieta, vanno a costituire le membrane dei nostri neuroni migliorandone la funzionalità e contrastando il deterioramento cognitivo



Il DHA va a costituire le membrane dei neuroni contribuendo alla buona salute del nostro cervello

La scelta del tipo di grasso e, in generale, la scelta del cibo influenza la nostra salute

Una farmacia dello Sri Lanka: il cibo prima del farmaco

