

# Mała ilość tłuszczu jest niezbędna

Dieta całkowicie pozbawiona tłuszczu mogłaby nas dosłownie zabić. Oto cztery podstawowe funkcje tłuszczu obecnego w pożywieniu.

- Tłuszcz dodaje energii, a gdy zostanie zmagazynowany w organizmie, pomaga regulować temperaturę ciała.
- Tłuszcz osłania i chroni ważne organy, jest niezbędnym składnikiem błon komórkowych.
- Organizm potrzebuje tłuszczu do wchłaniania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, czyli witaminy A, D, E i K oraz innych substancji odżywczych rozpuszczalnych w tłuszczach.
- Tłuszcz odgrywa rolę w regulowaniu poziomu hormonów i substancji, które pomagają kontrolować podstawowe procesy, takie jak metabolizm.