

Zsírok, olajok



Az emberi szervezet legfontosabb energiaforrásai a különböző **zsiradékok**. Energiaforrásként szolgálnak a szervezet számára, segítik a zsírban oldódó vitaminok felszívódását, állandó szinten tartják testhőmérsékletet. Szükségesek a sejthártya felépítéséhez, egyes hormonok működéséhez, valamint a D-vitamin képződéséhez.

[Bővebben>>>](#)