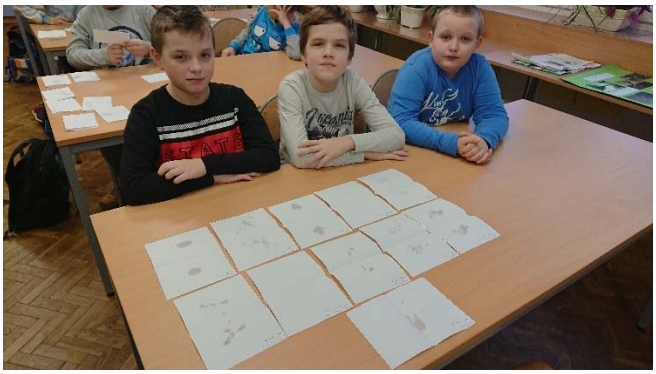
CZY WSZYSTKIE ROŚLINY ZAWIERAJĄ TŁUSZCZE?

Tłuszcze to zwyczajowa nazwa związków chemicznych. Spełniają w diecie człowieka wiele ważnych ról. Przede wszystkim dostarczają znaczną ilość energii. Z jednego grama tłuszczu organizm ludzki uzyskuje około 37,7 kJ energii, a więc w przybliżeniu dwa razy więcej niż z białka i cukrów. Tłuszcze są także głównym źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K).