

Žlica ulja

Masne kiseline u sastavu suncokretovog ulja:

- palmitinska kiselina: 4,0 % – 9,0 %
- stearinska kiselina: 1,0 % – 7,0 %
- oleinska kiselina: 14,0 % – 40,0 %,
- linolna kiselina: 48,0 % – 74,0 %.



Energetska vrijednost makrohranjenata

makrohranjeniti	energetska vrijednost / 1 g	zastupljenost u dnevnom unosu energije
masti i ulja	9 kcal	10 – 15 %
ugljikohidrati	4 kcal	55 – 60 %
bjelančevine ili proteini	4 kcal	30 %

Pretpostavka: Prosječna dnevna potreba učenika za energijom 2400 kcal uz umjerenu tjelesnu aktivnost.

PAŽLJIVO PROUČITE PONUĐENE PODATKE I PRIMIJENITE IH U OBLIKOVANJU ODGOVARA NA POSTAVLJENA PITANJA.

1. Kiseline navedene u sastavu suncokretovog ulja razvrstajte na zasićene i nezasićene.

Zasićene masne kiseline:

Nezasićene masne kiseline:

2. Žlica ulja sadži 25 grama ulja. Izračunajte kolika je energetska vrijednost jedne žlice ulje u kilokalorijama (kcal).

ZADANO JE	
TRAŽI SE	
IZRAĐAK	
RJEŠENJE	

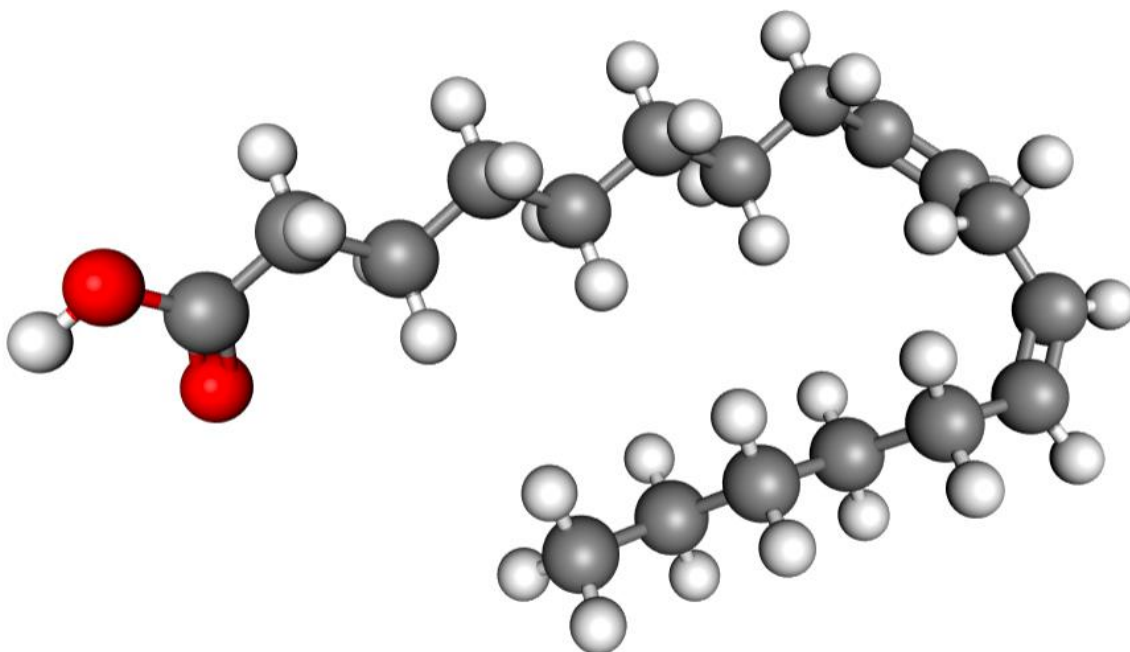
3. Koliko dnevne potrebe za masnoćama možemo dobiti iz jedne žlice ulja. (Dnevna potreba za energijom 2400 kcal. Dnevnu potrebu za energijom iz masti i ulja računamo 15 % od 2400 kcal.)

ZADANO JE	
TRAŽI SE	
IZRAĐAK	
RJEŠENJE	

-
-
-
-
-

- [illegible]

8. Proučite trodimenzijski model molekule linolne kiseline i potom odgovorite na pitanja.



- a) Koliko dvostrukih veza sadrži linolna kiselina?

- b) Koliko je molekula vodika potrebno za potpunu adiciju linolne kiseline.
