

TRAWIENIE TŁUSZCZU

od spożycia do przyswojenia tłuszczu mija ok. 12 godzin

① JĘZYK

wystarczy tylko posmakować tłuszczu, by mózg wysłał sygnał do ciała: produkuj endokannabinoidy - substancję psychoaktywną podobną do występującej w marihuanie



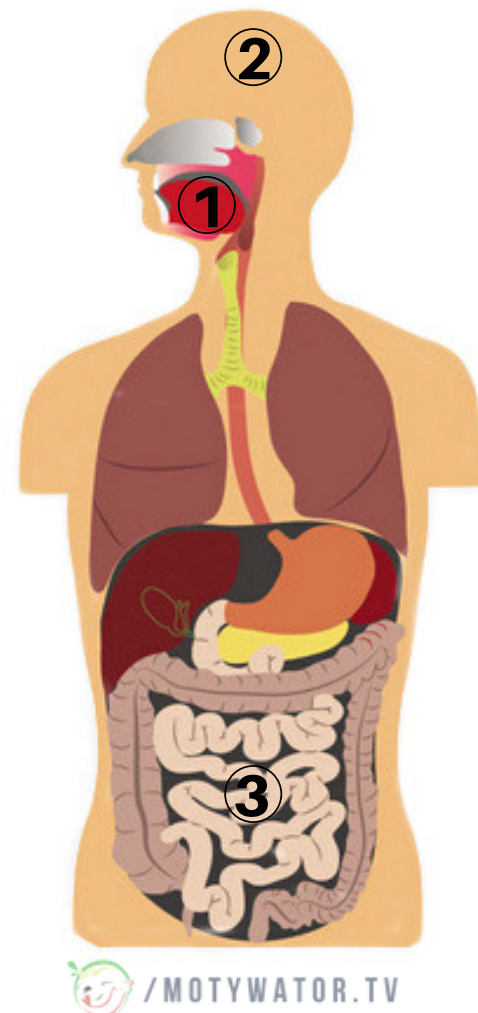
② MÓZG

endokannabinoidy trafiają do części zwanej wyspą. Tam za ich sprawą organizm domaga się więcej tłustego jedzenia. Właśnie dlatego tak ciężko odmówić sobie frytek czy chipsa. Tej reakcji nie wywołują ani białka ani cukry



③ JELITA

tłuszcz trawiony i wchłaniany jest głównie w dwunastnicy i początkowym odcinku jelita czczego.



OBIEG CHOLESTEROLU

W wątrobie wytwarza się cholesterol gdzie wraz z cząsteczką "złego cholesterolu" LDL. wydzielany jest do krwi



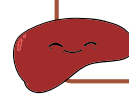
Cholesterol + LDL wnikają do ścian tętnic (powstawanie miażdżycy)



Cholesterol w wątrobie zamieniany jest częściowo na kwasy żółciowe. W takiej postaci wydzielany jest do dwunastnicy i przewodu pokarmowego.



Cząsteczki "dobrego cholesterolu" HDL wyciągają cholesterol ze ścian tętnicy i transportują spowrotem do wątroby.



Tam kwasy żółciowe emulgują tłuszcz pokarmowy przez co wchłaniany jest on lepiej do krwi.



Cholesterol niewykorzystany wraca do krwiobiegu. Proces ten hamują dobroczynne sterole i stanole roślinne.

