FAT (वसा)

⇒ Body contains 15% of fats.
हमारे शरीर का 15% भाग वसा है।

⇒ It has greater percentage in female body.
वसा का प्रतिशत महिलाओं में ज्यादा पाया जाता है।

⇒ If people Consume more carbohydrates than they need at the time, the body stores, some of these carbohydrates within cells (as glycogen) and converts the rest to fat.

⇒ कार्बोहाइड्रेट को खर्च न करने पर यह वसा में बदल जाता है.

⇒ Within 4 to 5 hours after consuming a meal, your body begins to stores the consumed calories as fat.
खाने के 4 से 5 घंटें बाद, हमारा शरीर वसा से कैलोरी प्राप्त करने लगता है।

⇒ Fats are the slowest source of energy but the most energy-efficient form of the food.
सबसे ज्यादा ऊर्जा, वसा प्रदान करता है। लेकिन यह प्रक्रिया बड़ी ही धीमी होती है।

1 gram Fat $\xrightarrow[\text{ऑक्सीकरण}]{\text{Oxidation}}$ 9.3 K cal energy

Note :→ Camel Humps (ऊँट की कूबड़)

Fat (वसा)

वसा → energy (ऊर्जा)

Fat Soluble Vitamins (वसा में घुलनशील विटामिन)

(i) Vit 'A'

(ii) Vit 'D'

(iii) Vit 'E'

(iv) Vit 'K'

ADEK
कीड़ा

*Note :- Lipid / लिपिड → Unit of fat.
(वसा की इकाई)

Types of fats (वसा के प्रकार)

Unsaturated (असन्तृप्त)

Raised good Cholesterol अच्छे कोलेस्टेरॉल को बढ़ाता है।

Plant products पादप उत्पाद

- Olive oil (जैतुन का तेल)
- Almond (बादाम)
- Vegetable oil (वनस्पति तेल) + Flex seeds (फ्लैक्सन के बीज)
- सरसों का तेल

Saturated (सन्तृप्त)

Raised Bad Cholesterol. बुरे कोलेस्टीरॉल को बढ़ाता है।

Animal Products जन्तु उत्पाद

- Beef/Meat (माँस)
- Butter (मक्खन)
- Pizza-cheese (पिज्जा चीज़)
- Creams | क्रीम

Trans (ट्रॉन्स)

Raised bad cholesterol. बुरे कोलेस्टीरॉल को बढ़ाता है।

Processed food प्रोसेस्ड फूड

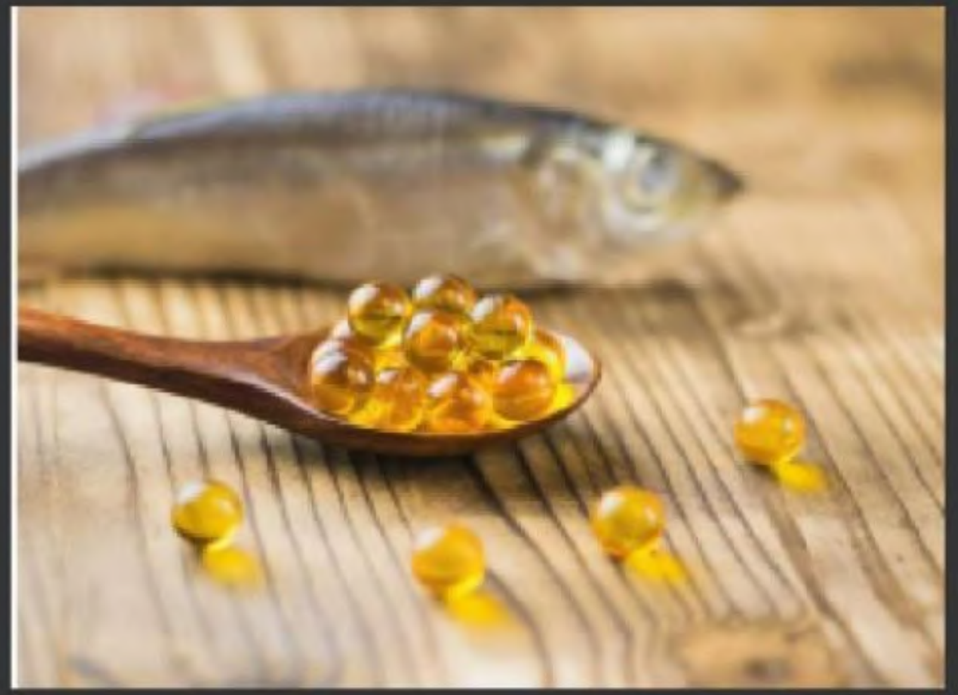
- Cakes (केक)
- Biscuits (बिस्कुट)
- Microwaves Popcorn (माइक्रोवेव पॉपकॉर्न)
- Froozen foods (फ्रोजन फूड)

Note → ⇒ Fish cod liver oil contains Omega-3 fatty acids.

फिश कॉड यकृत का तेल इसमें ओमेगा-3 फैटी अम्ल पाया जाता है.

⇒ Also rich in polyunsaturated fatty acids.

ये बहुअसंतृप्त वसा संचित करके रखता है.



कुल कोलेस्ट्रॉल स्तर ⟶ Below 200 mg/dL

HDL (good cholestrole) ⟶ 40-50 mg/dL

अच्छा

HDL ↓

High density lipoprotein ⇒ उच्च डेन्सीटी लाइपोप्रोटीन

LDL (Bad cholestrole) ⟶ below 130 mg/dL

बुरा

LDL ↓

Low density lipoprotein

निम्न डेन्सीटी लाइपोप्रोटीन

Test

1. Patches Test / Spot टेस्ट (पैच्चा टेस्ट)
2. Sudan III Test (सूडान III टेस्ट)
3. Acrolin Test (ऐक्रीलीन टेस्ट)
4. Emulsification Test (पायसीकरण टेस्ट)