

Lista de exercícios Lipídeos

1. Quais são as principais fontes de óleos e gordura de origem vegetal e animal?
2. Qual a composição dos óleos e gorduras?
3. O que os fosfolipídios, esteróis, tocoferóis e pigmentos têm em comum?
4. Qual a estrutura dos ácidos graxos e qual isomeria apresentam?
5. Quais são os sistemas de nomear os ácidos graxos?
6. Cite exemplos de ácidos graxos das séries n-3, n-6 e n-9.
7. O que são ácidos graxos trans?
8. O que são ácidos graxos linoléico conjugados (CLA)?
9. Quais são as principais propriedades dos óleos e gorduras?
10. Quais os principais ácidos graxos encontrados nos seguintes alimentos: Leite, carnes, peixes, aves, soja, nozes, abacate e milho?
11. Quais são os principais métodos de produção e processamento de óleos e gorduras?
12. Quais são os principais processos e deterioração de óleos e gorduras?
13. Colocar em ordem crescente de suscetibilidade a oxidação lipídica: ácido esteárico, ácido oléico, ácido linoléico, ácido linolênico.
14. Como podemos prevenir a oxidação lipídica?
15. Quais são as modificações que ocorrem durante a fritura de óleos e gorduras?
16. O que são alimentos sem gordura e com baixos teores de gordura?
17. O que são substitutos de gordura? Quais tipos existem?
18. Como os óleos e gorduras contribuem nutricionalmente?
19. O que é azeite lampante?