Жиры являются одним из трех основных питательных веществ, причем они в наибольшей степени обеспечивают организм энергией.

Кроме того, жир придает еде приятные вкусовые и обонятельные качества.

1 г жира содержит 9,3 ккал (=38 кДж)

В основном, организм использует жир для получения энергии. Наряду с этим он выполняет еще и другие жизненно важные задачи:

- осуществляют транспорт витаминов, растворимых в жирах (например, витамины A, D, E, K)
- жировая ткань предохраняет организм от переохлаждения, травм
- молекулы жира являются строительным материалом для клеток
- резервы энергии хранятся в организм, главным образом, в виде жиров
- жирные кислоты, входящие в состав жира жизненно необходимы для нормального функционирования организма

Норма потребления жира в сутки рассчитывается, как и других питательных веществ, исходя из суточной калорийности диеты. При этом в норме за счет жира должно покрываться не более 30-35% суточной калорийности диеты. Это соответствует примерно 1 г жира на каждый килограмм нормального (не избыточного!) веса тела.

Это общее количество жиров распределяется в рационе следующим образом:

- 1/3 жиров - бутербродное масло
- 1/3 жиров - используется для приготовления пищи
- 1/3 жиров - входит в состав жиросодержащих белковых продуктов (“скрытый” жир)

Пример: Человеку с нормальным весом в 60 кг необходимо в общем случае 60 г жира в сутки, который распределяется в рационе так:

- 20 г - это то, что употребляется с бутербродом (бутербродное масло)
- 20 г - используется для приготовления пищи
- 20 г - потребляется в виде скрытых жиров
- 25 г сливочного масла или маргарина содержат 20 г жира (энергоемкостью 190 ккал)
- 50 г полужирного сливочного масла или полужирного маргарина содержат
- 20 г жира с 190 ккал.