

Lipidi / acidi grassi in alimenti

Fabb.giorn. 1.2 gr/kg		Acido grasso														
Alimento	Nome, %Lipidi	16:0	18:0	18:1 0-9	18:2 0-6	18:3 0-3	20:4 0-6	20:5 0-3	22:6 0-3	mg 13.0	lipidi			% insaturi	% saturi	
		Palm	Stea	Ole	Lin	Linen	Ara	Eic	Doc	Vit.E	Altri	0-9	0-6			0-3
Strutto	99.7	22.9	13.3	41.1	8.6	1.0				2.0	12.8	41.1	8.6	1.0	58%	42%
Carne maiale	8.9	2.1	1.1	3.6	0.6	0.1	0.1				1.4	3.6	0.6	0.1	58%	42%
Carne manzo	4.4	1.1	0.5	1.7	0.1	0.1	0.0				0.9	1.7	0.1	0.1	54%	46%
Carne volatili	5.6	1.0	0.2	1.6	1.2	0.1					1.6	1.6	1.2	0.1	71%	29%
Insaccati	24.4	5.8	3.0	10.0	1.6	0.1	0.1				3.8	10.0	1.8	0.1	58%	42%
Salumi	49.7	11.7	6.0	20.4	3.3	0.3	0.3				7.7	20.4	3.6	0.3	58%	42%
Trotta	2.7	0.3	0.1	0.5	0.1	0.1	0.0	0.2	0.3		1.2	0.5	0.1	0.6	77%	23%
Pesce maritt.	15.5	3.0	0.8	2.7	0.3	0.3	0.3	1.1	2.3		5.0	2.7	0.5	3.6	65%	35%
Uovo	11.2	2.3	0.8	4.5	0.9	0.1	0.1		0.1	0.7	2.4	4.5	1.0	0.2	65%	35%
Latte	3.6	0.9	0.4	0.9	0.1	0.0					1.3	0.9	0.1	0.0	43%	57%
Form. Parm.	28.9	8.7	3.0	7.0	0.6	0.3					9.4	7.0	0.6	0.3	40%	60%
Burro	83.2	21.1	9.7	20.1	1.8	1.2				2.0	29.3	20.1	1.8	1.2	43%	57%
Margarina	80.0	12.2	7.8	26.8	17.6	1.9				10.0	13.7	26.8	17.6	1.9	70%	30%
Marg.diet.	80.0	6.7	7.5	10.9	46.3	0.4					8.2	10.9	46.3	0.4	80%	20%
Arachidi Ol.	100.0	10.0	2.8	52.5	23.9	1.3				17.0	9.5	52.5	23.9	1.3	86%	14%
Lino Ol.	100.0	6.2	3.4	17.2	13.4	55.3				2.0	4.5	17.2	13.4	55.3	90%	10%
Uliva Ol.	100.0	10.8	2.4	71.7	8.0	1.0				12.0	6.1	71.7	8.0	1.0	86%	14%
Soia Ol.	100.0	9.5	3.4	20.1	53.4	7.6				15.0	6.0	20.1	53.4	7.6	86%	14%
Girasole Ol.	100.0	6.2	4.8	21.9	60.2	0.5				55.0	6.4	21.9	60.2	0.5	88%	12%
Fiocchi d'avena	7.0	1.2	0.1	2.6	2.6	0.1					0.4	2.6	2.6	0.1	80%	20%
Fagioli secchi	1.6	0.2	0.0	0.1	0.3	0.6					0.3	0.1	0.3	0.6	84%	16%
Soia secca	18.1	1.6	0.6	3.8	8.7	1.0					2.5	3.8	8.7	1.0	86%	14%
Noci	62.5	4.4	1.3	9.6	34.1	6.8					6.3	9.6	34.1	6.8	90%	10%
Marg.veget.	80.0	10.7	4.9	27.5	23.1	2.4				16.0	11.4	27.5	23.1	2.4	77%	23%
Valutazione										>100%	>20%	>10%	>1%			

Margarine contengono trans-acidi: per definizione insaturi, de facto saturi e sospetti di nocività oltre certe dosi.

Non c'è un rilevante studio scientifico che chiarisca delle relazioni favorevoli tra acidi saturi, monoinsaturi e poliinsaturi.

Il ruolo di acidi grassi a catene corte (< C 16) non è chiarito. Su questa tabella figurano indirettamente sotto "altri".