

## Жиры (липиды)

Жиры (липиды) - сложные эфиры глицерина и высших жирных карбоновых кислот являются важнейшими источниками энергии. До 95% всех липидов - простые нейтральные липиды (глицериды)

Источник: "МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации" (утв. Роспотребнадзором 18.12.2008)

---

Источник: <https://alexeyborisov.ru/enc/19653/>