

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

# Жирные кислоты полиненасыщенные

## Уважаемые коллеги!

---

Благодарю вас за интерес, проявленный к нашей работе.

Сегодня правовое пространство трансформируется особенно динамично. В этих условиях важно своевременно отслеживать наиболее значимые изменения законодательства, оставаясь в курсе актуальных тенденций и при этом не теряться в потоке избыточной информации.

На протяжении многих лет мы занимаемся правовой экспертизой, анализируем большой объем законов и иных нормативных правовых актов, судебной практики и профессиональных публикаций. Результаты этой работы мы представляем вам в сжатом, систематизированном и концентрированном виде.

На сайте вы найдете учебную, научную и практическую литературу.

Искренне надеюсь, что представленные материалы окажутся полезными в вашей профессиональной деятельности и помогут в принятии правильных решений.

С уважением,  
кандидат юридических наук  
**Алексей Борисов**

## Жирные кислоты полиненасыщенные

Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) – это липиды с двумя и более двойными связями, которые входят в состав клеточных мембран и являются предшественниками биорегуляторов. Ключевые ПНЖК включают линолевую и линоленовую кислоты, обеспечивающие нормальное развитие организма и адаптацию к стрессовым факторам. Для взрослых потребность составляет 6-10 % от суточной калорийности, для детей – 5-14 %. Эти данные основаны на методических рекомендациях Роспотребнадзора.

<https://alexeyborisov.ru/enc/30325/>

АЛЕКСЕЙБОРИСОВ.РФ

---

# Благодарю за внимание

Полные материалы, архив дайджестов и  
юридическая база — на сайте [алексейборисов.рф](http://алексейборисов.рф)