

Lipidi: grassi e oli

Fonte	Acidi saturi (%)					Acidi Insaturi (%)		
	C ₁₀ e meno	C ₁₂ laurico	C ₁₄ miristico	C ₁₆ palmitico	C ₁₈ stearico	C ₁₈ oleico	C ₁₈ linoleico	C ₁₈ linolenico arachidonico
Grassi animali								
burro	15	2	11	30	9	27	4	1
lardo	-	-	1	27	15	48	6	2
grasso umano	-	1	3	25	8	46	10	3
olio di aringa	-	-	7	12	1	2	20	52
Oli vegetali								
cocco	-	50	18	8	2	6	1	-
mais	-	-	1	10	3	50	34	-
oliva	-	-	-	7	2	85	5	-
palma	-	-	2	41	5	43	7	-
arachide	-	-	-	8	3	56	26	7
zafferano	-	-	-	3	3	19	76	-

L'idrogenazione catalitica (H₂/Ni) degli oli porta alle **margarine**. Nella reazione si ha anche l'isomerizzazione ad alchene *trans* e le margarine contengono circa il 10% di acidi grassi *trans* che possono dare problemi di salute.