

**Trójglicerydy** są tłuszczami, które służą do magazynowania energii pochodzącej z pożywienia. Trójglicerydy są odkładane w "magazynach" zwanych komórkami tłuszczowymi. Tylko niewielka część trójglicerydów krąży we krwi. W razie potrzeby organizm pobiera trójglicerydy z magazynów w komórkach tłuszczowych. Gdy przyjmujemy więcej pożywienia (czyli energii), niż jesteśmy w stanie wykorzystać, nadmiar ten w organizmie zamienia się na trójglicerydy. Wypełniają się magazyny w komórkach tłuszczowych i zaczynamy przybierać na wadze. Mówiąc w uproszczeniu, "tłuszcz się odkłada".