

PRINCIPAUX ACIDES GRAS NATURELS

<i>Formule</i>	<i>Structure</i>	<i>Nom systématique</i>	<i>Nom commun</i>	<i>point de fusion (C°)</i>
4 :O	CH ₃ -(CH ₂) ₂ -COOH	butanoïque	Acide Butyrique	-7.9
6 :O	CH ₃ -(CH ₂) ₄ -COOH	Hexanoïque	Acide Caproïque	-3.4
8 :O	CH ₃ -(CH ₂) ₆ -COOH	Octanoïque	Acide Caprylique	16.5
10 :O	CH ₃ -(CH ₂) ₈ -COOH	Decanoïque	Acide Capryque	44
12 :O	CH ₃ -(CH ₂) ₁₀ -COOH	Acide n-dodécanoïque	Acide Laurique	44.2
14 :O	CH ₃ -(CH ₂) ₁₂ -COOH	Acide n-tétradénoïque	Acide Myristique	53.9
16 :O	CH ₃ -(CH ₂) ₁₄ -COOH	Acide n-hexadécanoïque	Acide Palmitique	63.1
18 :O	CH ₃ -(CH ₂) ₁₆ -COOH	Acide n-octadécanoïque	Acide Stéarique	69.6
20 :O	CH ₃ -(CH ₂) ₁₈ -COOH	Acide n-eicosanoïque	Acide Arichidique	76.5
24 :O	CH ₃ -(CH ₂) ₂₂ -COOH	Acide n-tétracosanoïque	Acide Lignocérique	86.0
16 :1(Δ ⁹)	CH ₃ -(CH ₂) ₅ -CH=CH-(CH ₂) ₇ -COOH	Hexadéca-9-énoïque	Acide Palmitoleïque	-0.5
18 :1 (Δ ⁹)	CH ₃ -(CH ₂) ₇ -CH=CH-(CH ₂) ₇ -COOH	Octadéca-9-énoïque	Acide Oléique	13.4
18 :2 (Δ ^{9,12})	CH ₃ -(CH ₂) ₄ -CH=CH-CH ₂ -CH=CH-(CH ₂) ₇ -COOH	Octadéca-6,12-diénoïque	Acide Linoléique	-5
18 :3 (Δ ^{9,12,15})	CH ₃ -CH ₂ -CH=CH-CH ₂ -CH=CH-CH ₂ -CH=CH-(CH ₂) ₇ -COOH	Octadéca-9,12,15-triénoïque	Acide Linoléinique	-11
20 :4 (Δ ^{5,8,11,14})	CH ₃ -(CH ₂) ₄ -CH=CH-CH ₂ -CH=CH-CH ₂ -CH=CH-CH ₂ -CH=CH-(CH ₂) ₃ -COOH	Eicosa-5,8,11,14-tétraénoïque	Acide arachidonique	-49.5

Les acides gras essentiels présents dans l'alimentation :

- Groupe ω -3 Acide linoléinique (C18 : 3) Δ9, 12, 15
- Groupe ω -6 Acide linoléique (C18 : 2) Δ9, 12
Acide arachidonique (C20 : 4) Δ5, 8, 11, 14
- Groupe ω -7 Acide Palmitoleïque (16 :1Δ9)
- Groupe ω -9 Acide oléique (C18 : 1) Δ9

