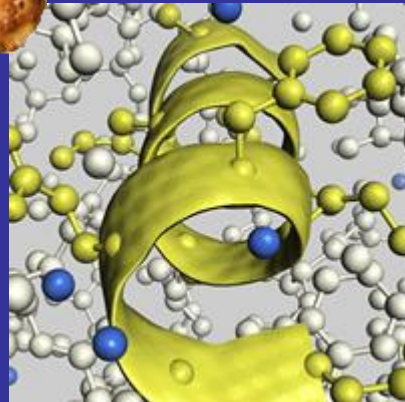
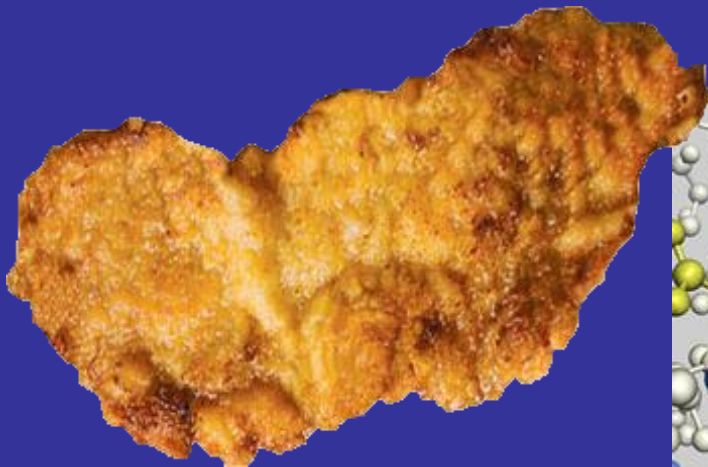




A tápanyagok

Tk. 34. oldal



A táplálkozás alapvető életműködésünk.

Táplálék felhasználása

Saját testünk építőkövei.

Energiát szolgáltatnak.

Tápanyagok csoportosítása:

- Szerves: szénhidrátok, zsírok, fehérjék, vitaminok
- Szervetlen: víz, ásványi anyagok

Szerves tápanyagok

Fehérjék:

A test tömegének hatodát teszik ki.

Megtalálhatók pl. az izomzatban és más szövetekben.

A megemésztett fehérjéket alakítjuk át saját fehérjéinkké.

A fehérjék a sejtek építőanyagai.



Szénhidrátok:

A szervezet leggyorsabban felhasználható energiaforrásai.

Pf. A gyümölcsök elsősorban cukrot, a burgonya keményítőt tartalmaznak.

Zsírok, olajok:

A legtöbb energiát tartalmazó tápanyagok.

A táplálék zsírok formájában raktározódik a zsírszövetben.



Vitaminok:

Járulékos tápanyagok, kisméretű szerves molekulák. Ha a szükségesnél kevesebbet fogyasztunk belőlük, hiánybetegségek alakulnak ki.

A sejteinkben lezajló kémiai folyamatok lefolyásához szükségesek

A vitaminokat 2 csoportba osztjuk



Zsírban oldódók:

A, D, E, K

Vízben oldódók:

B, C

Szervetlen tápanyagok

Az ásványi anyagok is tápanyagok, nélkülözhetetlenek az életünkhöz.

Pl. kalcium - csontok felépítése, vas – oxigénszállítás

Víz: oldószer, építőanyag. Napi 1-1,5 liter fogyasztása szükséges.

