

There are no translations available.

Матеріал підготувала:

Стрілецька М.В.

м. Нікополь, Україна

[Біографія](#)

Переклад з російської: Стрілецька М.В.

Складові продуктів харчування та їх роль

Усі життєві процеси в організмі людини знаходяться у великій залежності від того, з чого складається його харчування з перших днів життя, а також від режиму харчування.

Кожен живий організм в процесі життєдіяльності безперервно витрачає речовини, які входять до його складу. Значна частина цих речовин "спалюється" (окислюється) в організмі, внаслідок чого вивільняється енергія.

Цю енергію організм використовує для підтримки постійної температури тіла, для забезпечення нормальної діяльності внутрішніх органів (серця, дихального апарату, органів кровообігу, нервової системи і так далі), і особливо для виконання фізичної роботи.

Крім того, в організмі постійно протікають створювальні, так звані пластичні процеси, пов'язані з формуванням нових клітин і тканин. Для підтримки життя необхідно, щоб усі ці витрати організму повністю відшкодовувалися.

Джерелом такого відшкодування являються такі речовини: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини, які поступають з їжею за умовою їх достатньої кількості.

Білки та їх роль в організмі

Білки - це складні органічні молекули, необхідні для будівництва клітини, які виконують сотні інших різноманітних функцій. Вони беруть участь у відтворенні клітин, утворенні ферментів, виробленні антитіл і гормонів. Нарешті, при нестачі енергії в організмі білки починають руйнуватися і служити джерелом цієї енергії. Саме тому повноцінне життя без білкової їжі просто неможливе.



~~Текст, який був видалений з цієї сторінки.~~





[У розміщенні на цій сторінці цього сайту активне посилання на сайт обов'язкове](#)