



UN ALIMENTO

E' UNA SOSTANZA



CIOE' CHE CONTENGA

NUTRIENTI

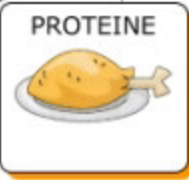
CHIAMATI ANCHE

PRINCIPI NUTRITIVI

SERVONO



I NUTRIENTI SONO:



PARTICOLARI
CARBOIDRATI

FIBRE
ALIMENTARI

IMPORTANTI





PER



FUNZIONE

FUNZIONE

FUNZIONE

FUNZIONE

ENERGETICA

PLASTICA

PROTETTIVA

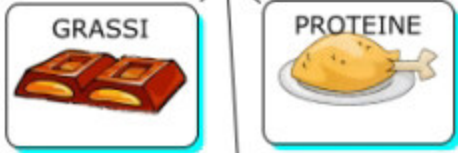
REGOLATRICE

SVOLTA

SVOLTA

SVOLTA

SVOLTA

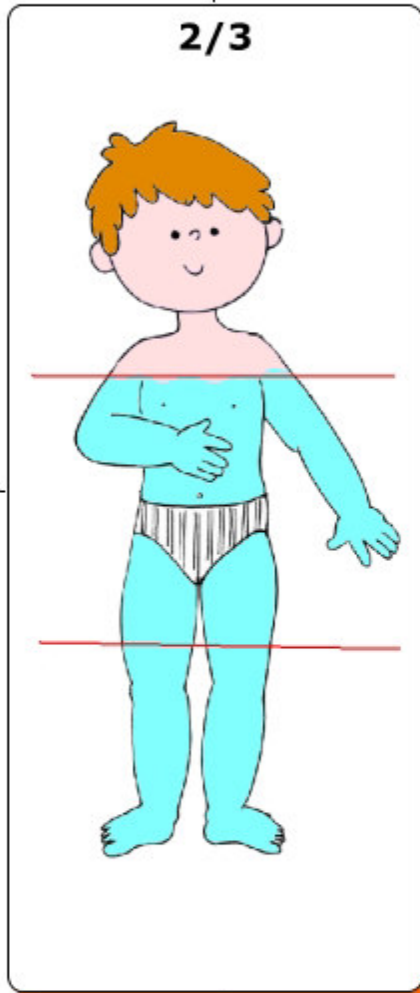




L'ACQUA E' L'ELEMENTO PIU' ABBONDANTE IN TUTTI GLI ORGANI VIVENTI

NELL'UOMO E'

2/3



NEL SANGUE



NELLA LINFA



DELLE PIANTE

SI TROVA

NEL CITOPLASMA
DI OGNI CELLULA
UMANA E ANIMALE



NELL'ACQUA



SI TROVANO
LE SOSTANZE
NUTRITIVE

E SI SPOSTANO

NELL'ORGANISMO



SERVE



A REGOLARE LA
TEMPERATURA

EVAPORANDO

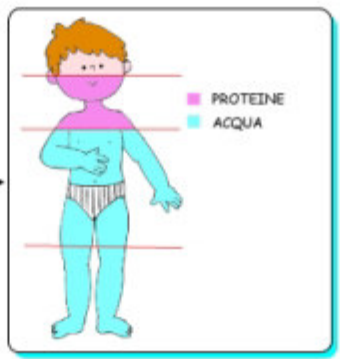
IL SUDORE



LE PROTEINE

SONO DOPO L'ACQUA
LE SOSTANZE PIU' ABBONDANTI NEL NOSTRO CORPO

GUARDA



SONO MOLECOLE GIGANTI

LA CATENA E' FATTA DA

AMMINOACIDI

ESISTONO MIGLIAIA DI PROTEINE DIVERSE

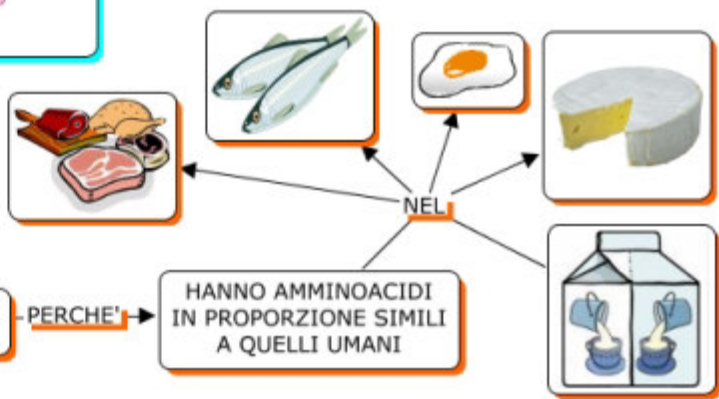
CON DIVERSI

PROTEINE ANIMALI

ALTO VALORE BIOLOGICO

PERCHE'

HANNO AMMINOACIDI IN PROPORZIONE SIMILI A QUELLI UMANI



COMPITI

PROTEINE VEGETALI

VALORE BIOLOGICO MEDIO

PERCHE'

CONTENGONO MENO AMMINOACIDI



FUNZIONE

PLASTICA

PROTETTIVA

REGOLATRICE

ENERGETICA

COME

GLOBULI ROSSI

GLOBULI BIANCHI

DI TUTTO IL CORPO

PER

IL TRASPORTO DI OSSIGENO E ANIDRIDE CARBONICA

PER

LA DIFESA IMMUNITARIA



I GRASSI

CHIAMATI ANCHE

LIPIDI

SONO

LE NOSTRE SCORTE

 DI ENERGIA

SI TROVANO IN GRAN PARTE

NEI TESSUTI ADIPOSI

CIOE'

NEL GRASSO


SI TROVA

SOTTO LA PELLE



TUTTE LE CELLULE

 DEL NOSTRO CORPO

SONO AVVOLTE DA UNA MEMBRANA FORMATA DA GRASSI

I GRASSI CHE MANGIAMO PROVENGONO DA

ANIMALI



VEGETALI



SONO

SONO

FORMAGGI

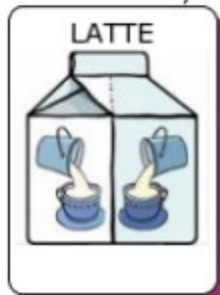
LATTE

BURRO

CARNI

OLIO DI OLIVA

OLIO DI SEMI



I CARBOIDRATI

CHIAMATI
ANCHE

GLUCIDI

SONO

GLI ZUCCHERI

I POLISACCARIDI

QUALI

QUALI

GLUCOSIO



FRUTTOSIO



LATTOSIO



AMIDO

CELLULOSA

FORMANO

LEGATE INSIEME

E'

LO ZUCCHERO
PIU' IMPORTANTE

UNA MOLECOLA
DI GLUCOSIO

UNITA A UNA MOLECOLA DI
FRUTTOSIO

FORMA
IL SACCAROSIO

CHE E'

QUELLO CHE SI USA



IN CUCINA

MIGLIAIA
DI MOLECOLE
DI GLUCOSIO



LE FIBRE ALIMENTARI

SONO FORMATE
MAGGIORMENTE

DA CELLULOSA

ANCHE SE SONO
FORMATE DA

MOLECOLE
DI GLUCOSIO

NON SONO
DIGERIBILI

PERCHE' SONO RESISTENTI
AI NOSTRI ENZIMI DELL'INTESTINO

IN PASSATO ERANO
CONSIDERATI

SCARTI



ORA SI E'



SCOPERTO

CHE SONO
IMPORTANTISSIMI

HANNO
EFFETTO

LASSATIVO

CIOE'

REGOLARIZZA



PROTEGGONO

DAI

TUMORI
DELL'INTESTINO

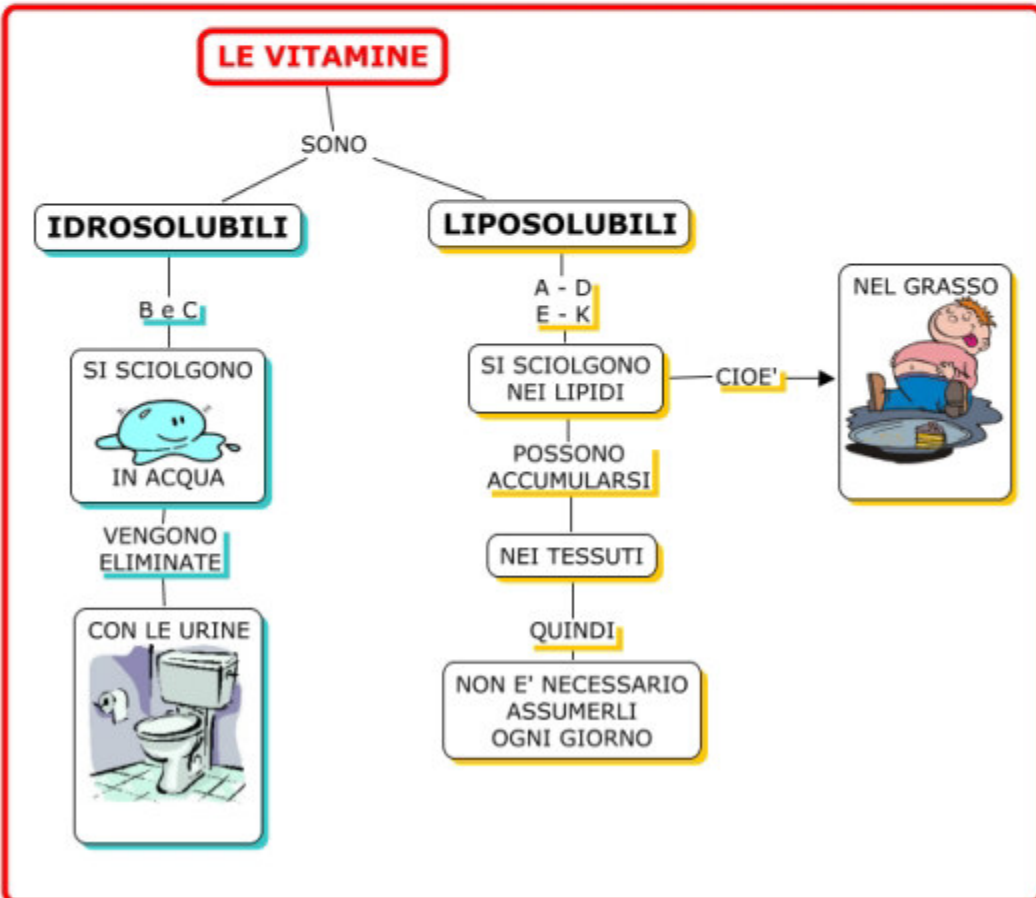
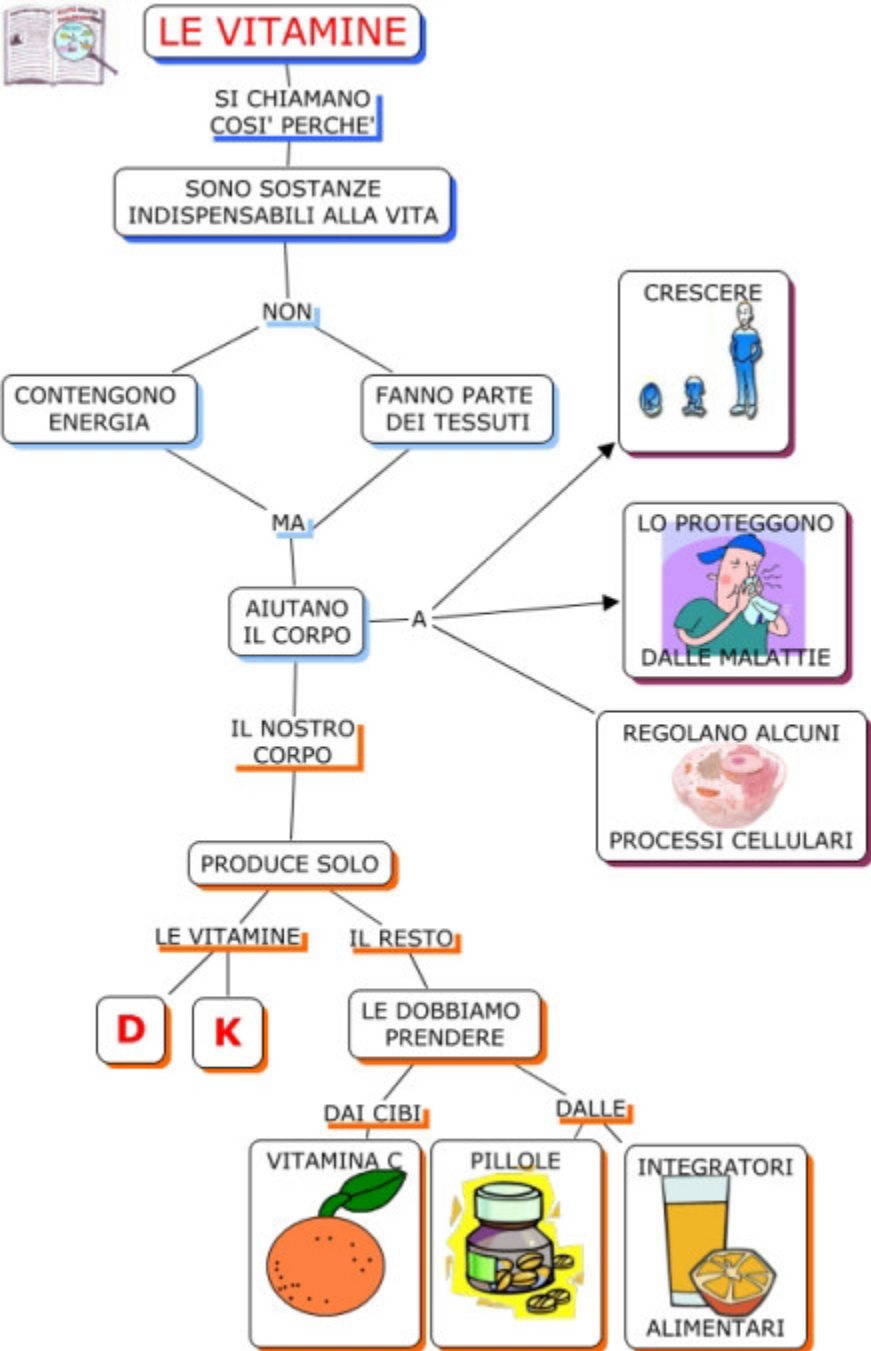
PREVENGONO

LE MALATTIE

CARDIOVASCOLARI

CIOE'

RIDUCONO IL
COLESTEROLO
NEL SANGUE





I SALI MINERALI

SONO
SOSTANZE

INORGANICHE

PRESENTI
NEL CORPO
SONO

ALLO STATO
SOLIDO

SIA SCIOLTI
NELL'ACQUA

SVOLGONO

LA FUNZIONE



PLASTICA

LA FUNZIONE



REGOLATRICE

ALCUNI
SALI

CALCIO

FOSFORO

MAGNESIO

SONO
COMPONENTI

OSSA



DENTI

