

Питательные вещества и их функции

Питательные вещества



белки



жиры



углеводы



Витамины
и минеральные
вещества



Функции углеводов

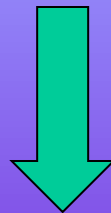
- Энергетическая
(главный вид
клеточного топлива)
- Структурная
- Защитная



Углеводы



простые сахара (глюкоза, фруктоза,
галактоза)



кровь

Функции белков

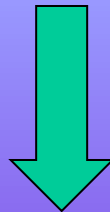
- Строительная
- Каталитическая
- Транспортная
- Защитная
- Гормональная
- Сократительная



Белки



аминокислоты



кровь

Функции жиров

- Энергетическая
- Защитная
(термо- и
механическая
изоляция)



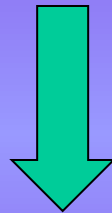
Жиры



глицерин



жирные кислоты



лимфа



кровь

Витамины и минеральные вещества



необходимы для сохранения и
укрепления здоровья.



Правильное питание-
залог здоровья.