

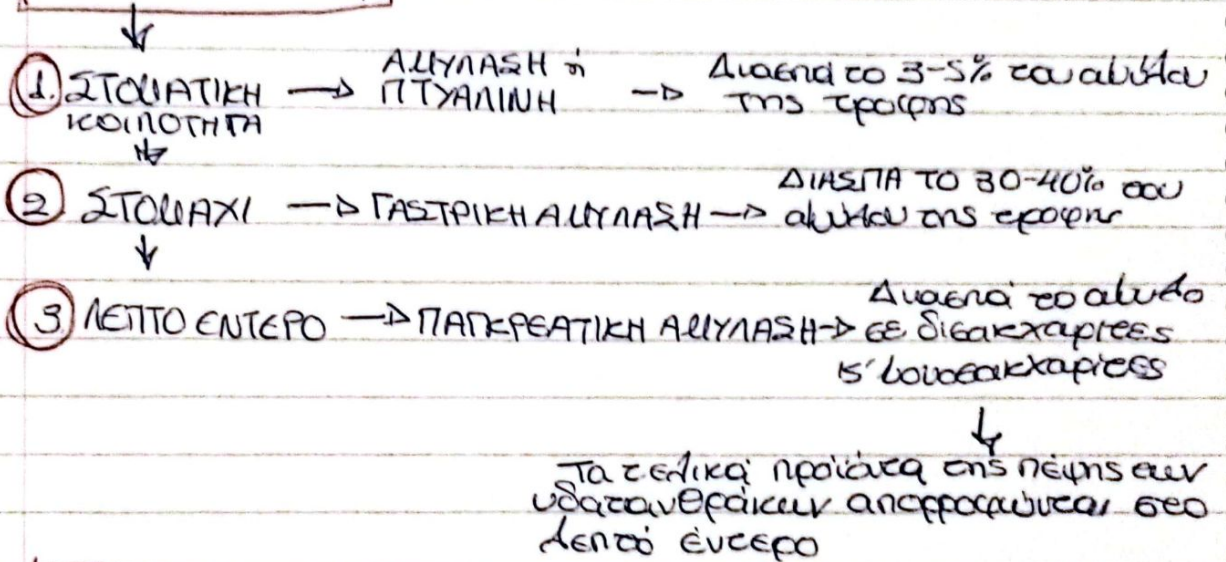
ΠΕΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ - ΛΙΠΩΝ - ΠΡΟΤΕΪΝΩΝ = ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ =

Οι σημαντικότεροι υδατανθράκες της τροφής του ανθρώπου είναι:

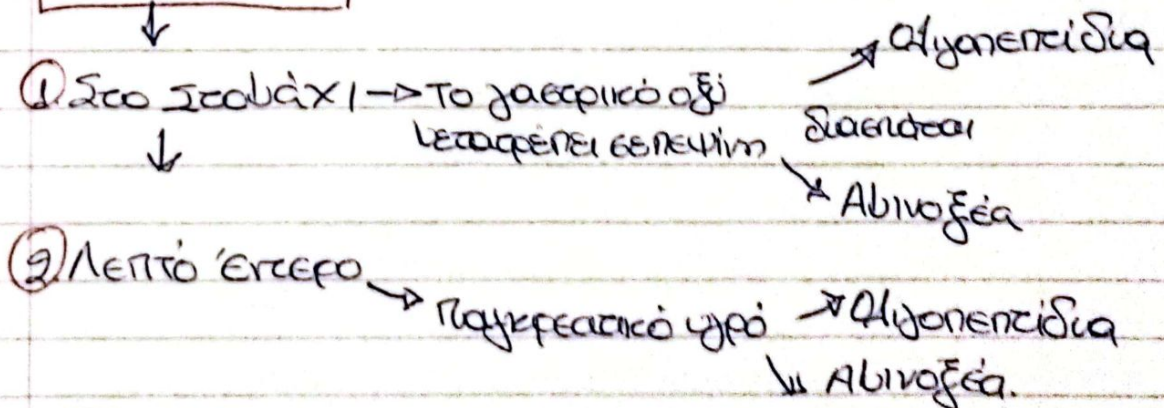
- α. το αλεύρι
- β. η εσπερίδα
- γ. η αρακάς

Η πέψη των υδατανθράκων γίνεται:

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ



ΠΡΟΤΕΪΝΕΣ ΠΡΟΤΕΪΝΕΣ



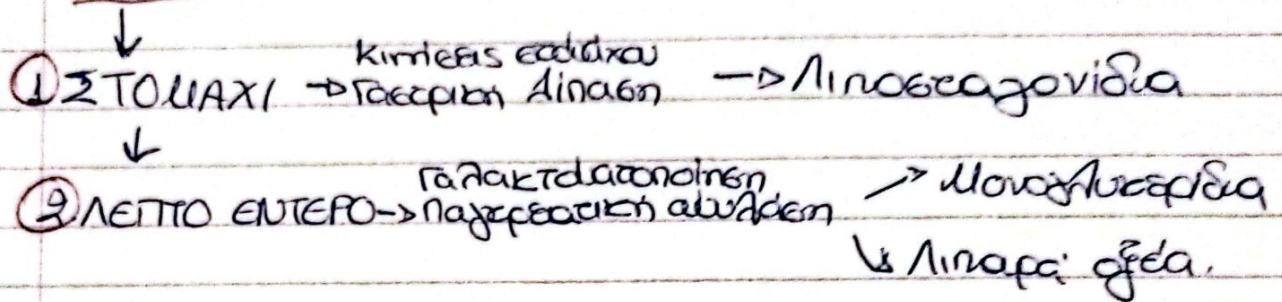
Τα τελικά προϊόντα της πέψης απορροφούνται από το βλεννογόνο του εντέρου και περνούν στον αρτηριοφόρο της πυλαίας κυκλοφορίας.

ΛΙΠΗ

Τα λίπη των τροφών, τα τριγλυκερίδια είναι αδιάλυτα στο νερό και για να διασπαστούν πρέπει πρώτα να διασπαστούν σε λιπαρά λιποσταγονίδια.

Η πέψη των λιπών γίνεται:

ΛΙΠΗ



Τα τελικά προϊόντα της πέψης απορροφώνται από τον βλεννογόνο του λεπτού εντέρου και τα λιπαρά οξέα περνούν στον ομφαλίσιο.

ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΟΥ - ΛΙΠΩΝ - ΠΡΟΤΕΙΝΩΝ = ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ =

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

↓
ΜΕΤΑΤΡΕΦΟΝΤΑΙ ΣΕ ΓΛΥΚΟΖΗ

↓
Οξειδώνεται
στα κύτταρα

↓
Χρησιμοποιείται
ως ενέργεια
στον οργανισμό

↓
Μετατρέπεται σε
γλυκογόνο και αποθηκεύεται
στον ήπαρ και στους μύς

↓
Μετατρέπεται σε
λίπος και αποθηκεύεται
στον λιπώδη ιστό

= ΛΙΠΗ =

Τα κυριότερα λιπη είναι:

α. τα τριγλυκερίδια β. φωσφολιπιδία γ. χοληστερόλη

Αποθηκεύεται κυρίως: α. στον λιπώδη ιστό

β. το ήπαρ.

Χρησιμοποιείται: α. ως αποθηκευμένη ενέργεια

β. για την παροχή θερμικής ενέργειας στο σώμα

Όταν ο οργανισμός προσλαμβάνει μεγαλύτερες ποσότητες τροφής από εκείνες που χρειάζεται, αποθηκεύεται βε στην λιπώδη λιπος και οδηγεί στη παχυσαρκία

= ΠΡΟΤΕΙΝΕΣ =

Προσλαμβάνονται από

α. τις ζωικές τροφές

β. τις φυτικές >

γ. μπορεί να τις συνθέσει ίδιος οργανισμός

Χρησιμοποιούνται: • Ελάττωσα στην παροχή ενέργειας

• Μεταφορά οξυγόνου στο αίμα

• επιτάχυνση χημικών αντιδράσεων

• για τη σύνθεση των κυττάρων