

Bioquímica Celular

Água

A água é indispensável para o nosso planeta. Foi através dela surgiram as primeiras formas de vida. A evolução dos seres vivos sempre dependeu da água. A água constitui mais da metade do corpo humano . Por isso temos que repor a água que perdemos . O organismo avisa que precisa de água através da "sede".

As consequências da desidratação causa desvitalização dos cabelos ,descamação do couro cabeludo , distúrbio de concentração , sono e memória , com perda da disposição para atividades diárias , em virtude da circulação cerebral por baixa quantidade de água que faz o sangue ficar mais viscoso e grosso ,em poucos dias o ser vivo morreria.



CARBOIDRATOS

O carboidrato é a principal fonte de energia do corpo. Deve ser suprido regularmente e intervalos frequentes, para satisfazer as necessidades energéticas do organismo.

Podem ser encontrados em vários alimentos como :
milho, pão, arroz, batata, cereal, mel e etc..

O consumo excessivo de carboidratos pode prejudicar a produção de colágeno e favorecer o envelhecimento precoce.



O não ingerimento de carboidratos pode causar mudança de humor , afeta a capacidade de raciocínio e o emagrecimento não saudável.

O excesso de carboidratos pode causar uma maior carga glicêmica , ou seja , pâncreas é forçado , podendo ocorrer diabetes , doenças como glaucoma podem surgir e , e claro o aumento de peso.

Porém nós necessitamos do carboidrato pois ele nos proporciona energia necessária para as atividades diárias.



A rapidez no transporte de nutrientes pelo sistema sanguíneo depende da água responsável por 95% de composição do plasma, a chamada parte líquida do sangue. Como a água não pode ser armazenada em nosso corpo, é fundamental sempre ingeri-la para que haja um balanço entre o que é ingerido e o que se perde, principalmente, por meio da transpiração e eliminação de urina e fezes. Portanto, lembre-se sempre de beber bastante água, principalmente em dias com temperaturas altas e durante a realização de atividades físicas.

