

A solid red vertical bar runs along the left edge of the slide.

Composição da Célula

A importância da água para o organismo:

A água é importante para nos manter hidratados, regula nossa temperatura, compõe 83% do sangue, remove toxinas, compõe 22% dos ossos, melhora o oxigênio para a respiração, protege os órgãos e tecidos do corpo, transporta os nutrientes e o oxigênio para as células.

O organismo perde água através da urina, suor, expiração, e fezes. A melhor forma de repor a quantidade de água perdida pelo organismo é através da ingestão de água pura. É recomendado ingerir 2 ou 3 litros de água diariamente.

CARBOIDRATOS

Tem como função de ser a principal fonte de energia do corpo, regular o metabolismo protéico, poupando proteínas, necessários para o funcionamento normal do sistema nervoso central, apresentam função estrutural nas membranas plasmáticas da células. Podem ser encontrados em frutas, açúcar, doces, geléias, pães, massas, melados, entre outros. frutas, açúcar, doces, geléias, entre outros. Em uso excessivo o açúcar causa uma série de alterações no organismo e aumenta o risco de doenças cardiovasculares; tem alto índice calórico e acumula gorduras, especialmente na região abdominal; pode causar obesidade, diabetes mellitus e aumento da pressão arterial e do nível de triglicérides, potencializando os fatores de risco para o infarto e acidente vascular cerebral (AVC).

