

# Carboidratos e Água

De

Juliana Teodoro Pereira.

Jenefer

Mateus Alexandre

Indynaira Rodrigues

## **Carboidratos**

Os carboidratos trazem muitos benefícios para a saúde, eles tratam de desempenhar um dos importantes papéis em nosso organismo, é através deles que nossas células obtêm energia para realizar suas funções. Encontramos carboidratos através da alimentação de massas, doces e cereais, um exemplo deles é o arroz, o mais típico do nosso dia a dia. No entanto, devemos prestar atenção em sua quantidade, ingeridos em abundancia podem ocasionar riscos ao bem-estar, trazendo assim a diabete, doenças cardiovasculares e a obesidade.

## **Água.**

A água é indispensável para o planeta, pois, foi através dela que a vida começou. Podemos perceber sua importância pelo seu percentual em nosso corpo, que são cerca de 70% sua estíma é muita, afinal, nos sistemas circulatórios fazem trabalhos essenciais para a vida. Caso não tomássemos a quantidade de água certa para o nosso corpo, o que aconteceria? Em um tempo curto doenças poderiam se proferir como a anemia, infecções nos rins entre outras. Chegando ao ponto de até ser necessário remover órgãos. É para evitar esse tipo de problema, que é sempre bom ter na água a quantidade certa de cloro. Em fim, devemos preservar esse bem para que continuemos vivos, afinal não conseguimos sobreviver mais de 72 horas com sua carência.

