

A CÉLULA

As células são unidades estruturais e funcionais dos organismos, ou seja todos os seres vivos são formados por células, compartimentos envolvidos por membrana, preenchidos com uma solução aquosa concentrada de substâncias químicas.

A água é indispensável para o nosso planeta. Foi através dela que surgiram as primeiras formas de vida. A evolução dos seres vivos sempre dependeu da água. A água é o elemento mais importante para a vida humana, compondo 70% do peso corporal. Além de ser uma substância que regula a temperatura interna, a água é essencial para todas as funções orgânicas, como o sistema circulatório, de absorção, digestivo e de evacuação. Seu corpo perde água constantemente, através de sua respiração ao expirar, através de sua pele ao transpirar e através da urina. Um indivíduo com 68 quilos possui aproximadamente 38 litros de água no corpo. Destes, entre 22 a 26 litros encontram-se no interior das células, 7.5 litros encontram-se no espaço intercelular e uma quantidade discretamente inferior a 4 litros (aproximadamente 8% da quantidade da água total) encontra-se na corrente sanguínea.

Destes, entre 22 a 26 litros encontram-se no interior das células, 7.5 litros encontram-se no espaço intercelular e uma quantidade discretamente inferior a 4 litros (aproximadamente 8% da quantidade da água total) encontra-se na corrente sanguínea.

Ao perder muita água, o corpo ficar fora de equilíbrio ou desidratado. A desidratação severa pode levar à morte.

A desidratação ocorre quando o corpo usa ou perde mais líquido do que o ingerido. Quando isso acontece, seu corpo ter dificuldades para realizar suas funções normais. Se você não repõe os líquidos que são utilizados ou perdidos, ocorre a desidratação.

CARBOIDRATOS:

Principal fonte de energia do corpo. Deve ser suprido regularmente e em intervalos freqüentes, para satisfazer as necessidades energéticas do organismo.

Em um homem adulto, 300g de carboidrato são armazenados no fígado e músculos na forma de glicogênio e 10g estão em forma de açúcar circulante. Esta quantidade total de glicose é suficiente apenas para meio dia de atividade moderada, por isso os carboidratos devem ser ingeridos a intervalos regulares e de maneira moderada. Cada 1 grama de carboidratos fornece 4 Kcal, independente da fonte (monossacarídeos, dissacarídeos, ou polissacarídeos). Regulam o metabolismo proteico, poupando proteínas. Uma quantidade suficiente de carboidratos impede que as proteínas sejam utilizadas para a produção de energia, mantendo-se em sua função de construção de tecidos.

Os alimentos ricos em carboidratos são os pães, cereais, arroz e massas, todos esses são importantes formas de energia para o nosso organismo e, por isso, são muito importantes para uma alimentação saudável.

Quando consumidos em excesso, os carboidratos aumentam a quantidade de gordura corporal, pois o excesso de carboidratos é armazenado no organismo como gordura. Para uma saúde saudável precisamos equilibrar nossa alimentação.