



BIOQUÍMICA  
CELULAR

CARBOIDRATOS  
&  
ÁGUA

# CARBOIDRATOS

A principal função deles é fornecer energia para o corpo, os carboidratos regulam o metabolismo protéico, poupando proteínas. Uma quantidade suficiente de carboidratos impede que as proteínas sejam utilizadas para a produção de energia, mantendo-se sua função de construção de tecidos.

A quantidade de carboidratos da dieta determina como as gorduras serão utilizadas para suprir uma fonte de energia imediata. A celulose e outros carboidratos indigeríveis auxiliam na eliminação do bolo fecal. Estimulam os movimentos peristálticos do trato gastrointestinal e absorvem água para dar massa ao conteúdo intestinal.

Os alimentos ricos em carboidratos, são uma importante forma de energia para o organismo e, por isso, são muito importantes para uma alimentação saudável. No entanto, quando consumidos em excesso, os carboidratos aumentam a quantidade de gordura corporal, pois o excesso de carboidratos é armazenado no organismo como gordura.

## ALIMENTOS RICOS EM CARBOIDRATOS

-Pães, Batata Doce, Arroz, Outras batatas e tubérculos, Cereais, Milho, Mel, Tapioca, Massas, Bolos.

O excesso de carboidratos causa uma maior carga glicêmica, ou seja, o pâncreas é forçado, podendo ocorrer diabetes, doenças como a glaucoma podem surgir e, claro, aumento do peso. O excesso de lipídios provoca um aumento da gordura corporal, força o fígado a produzir mais bile, deixa pedaços de gordura livres no sangue, que pode obstruir artérias, causando trombozes ou infarto de miocárdio. Aumenta muito os níveis de colesterol ruim, que degenera o coração, causando a dislipidemia, uma doença grave que mata milhões de pessoas em todo o mundo

# ÁGUA

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.

A água representa 60% do corpo de um adulto. Toda essa água está sempre em movimento, garantindo as funções básicas do organismo. A quantidade mínima de água que devemos ingerir por dia fica entre 2 e 2,5 litros, considerando temperaturas amenas e baixa atividade física. Isso porque podemos perder, em média, até 2,5 litros de água por dia a desidratação em número: O corpo perde, média, 2,5 litros por dia veja por onde:

Pele: 850 ml

Pulmões: 350 ml

Urina: 1.250 ml

Fezes: 100 ml

Se a quantidade de água que tomamos não compensa a quantidade perdida, então o organismo fica desidratado, causando danos à saúde. A quantidade de água que perdemos depende de organismo para organismo, de cada ambiente ou situação. Em dias quentes perdemos mais água do que em dias frios. Quem pratica mais atividades físicas perde mais água do que quem fica parado.