

# ÁGUA E CARBOIDRATO

# ÁGUA

A molécula de água é formada por dois átomos de hidrogênio e um átomo de oxigênio – H<sub>2</sub>O. A água é uma substância fundamental na constituição do organismo vivo. Corresponde 65% do volume celular. Células que desempenham intensa atividade possuem maior quantidade de água na sua composição em relação àquelas que trabalham menos. Assim, células como os neurônios chegam a apresentar um teor de água além de 80%, enquanto células do tecido adiposo (gorduroso), que quase não apresentam atividade, o teor de água fica em torno de 20%.

## Água fonte de vida

# água em seus três estados físicos principais



Na forma sólida:iceberg,calotas polares.

Na forma líquida:rios,lagos e oceanos.

Na forma gasosa:a atmosfera terrestre

# Por que a água é tão importante para a vida?

por que a água e a a fonte da vida e não importa quem somos,oque fazemos nos dependemos dela para viver.



# Como o organismo perde água?

através da sua respiração ao expirar, através da sua pele ao transpirar, e através da urina.

O que acontece com o organismo se não repor a quantidade de água perdida?

Corre os riscos de uma desidratação no verão quando você tem uma perda de água corpórea muito grande, através de uma ingestão insuficiente ou de uma perda excessiva, como por exemplo a transpiração.

# carboidratos



Carboidrato é um macronutriente formado fundamentalmente por moléculas de carbono, hidrogênio e oxigênio. Este macronutriente quando ingerido e absorvido é responsável por liberar glicose e fornecer energia para as células

# Quais são as funções dos carboidratos no organismo?

Principal fonte de energia do corpo.

Regulam o metabolismo proteico, poupando proteínas.

Necessários para o funcionamento normal do sistema nervoso central.

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

.Apresentam função estrutural nas membranas plasmáticas da células.

Em que alimentos podemos encontrar estes nutrientes?

Os pães, batata doce, arroz, batatas de outros tipos, cereais, milho, mel, tapioca, massas e bolos.

Quais os problemas que a ingestão excessiva de carboidratos podem causar?

eleva os níveis de glicose de forma acelerada, além de “roubar” vitaminas de outros alimentos.