

A BIOQUIMICA DA CELULA

Todos os seres vivos que habitam o planeta Terra são formados por células. Estas, por sua vez, possuem organelas, partículas que mantêm as células vivas utilizando inúmeros tipos de substâncias. Uma dessas substâncias é a água. Nosso planeta é o único no Sistema Solar a apresentar 71% de sua superfície coberta por água. Essa substância é a mais abundante na constituição da maioria dos seres vivos, podendo ser encontrada em porcentagens que variam de 70% a 95%. Capacidade de dissolução

o Em termos moleculares, a água é constituída de um átomo de oxigênio e dois átomos de hidrogênio - e sua fórmula molecular é simbolizada por H₂O.

Usualmente, a água é chamada de "solvente universal",

Os líquidos das bebidas que você ingere e os alimentos que você come são sua principal fonte de água, necessária para regular a temperatura do corpo, manter a pele hidratada e transportar oxigênio e outros nutrientes essenciais para suas células. Seu corpo perde água constantemente – através de sua respiração ao expirar, através de sua pele ao transpirar e através da urina. Essa água deve ser reposta para manter uma boa saúde. O corpo trabalha para manter constante o nível de água total e, conseqüentemente, para manter constante a concentração de sódio no sangue.

A água é um dos grandes remédios da natureza para a nossa saúde, composta de vários minerais, esse precioso líquido é vital para o funcionamento do nosso corpo, já que transporta os nutrientes, elimina as toxinas, aquece, lubrifica e também hidrata todo o nosso organismo. Beber água é uma atitude essencial para manutenção da vida, e isso faz da reposição de líquidos uma das mais importantes práticas nutricionais que existem.

Os carboidratos são alimentos que fornecem energia ao organismo. Dentro deste grupo energético estão os cereais (arroz, trigo, milho, aveia, etc), os tubérculos (batatas, mandioca, mandioquinha, etc) e os açúcares (mel, frutose, etc). Grupos de carboidratos Eles são divididos em três grupos principais, sendo eles os monossacarídeos, dissacarídeos e polissacarídeos. Os dois primeiros são conhecidos como carboidratos simples, já os polissacarídeos são denominados carboidratos complexos. Em geral, o grupo dos carboidratos simples é formado pelos açúcares. Ao contrário do que muitos acreditam, ele não está presente somente em doces, mas também nas massas.

No caso dos carboidratos complexos, estes são compostos em sua maior parte por fibras solúveis (podem ser dissolvidas em água) e insolúveis (não podem ser dissolvidas em água). Função no organismo

De forma geral, os carboidratos desempenham um papel extremamente importante em nosso organismo, pois é através deles que nossas células obtêm energia para realizar suas funções metabólicas.

Os alimentos ricos em carboidratos, como os pães, cereais, arroz e massas, 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. Assim, é importante não exagerar na ingestão deste tipo de alimentos, mas não se deve excluir estes alimentos da dieta, sendo recomendado comer 200 a 300 gramas de carboidratos por dia, no caso de uma dieta com 2000 calorias diária, por exemplo.

Os minerais possuem um papel bastante importante em nosso organismo. - Atuam como componentes importantes na formação e manutenção dos ossos do corpo humano (principalmente os fosfatos de cálcio); - Através de sua ação que as reações enzimáticas são reguladas; - Participam da composição de algumas moléculas orgânicas; - Agem na manutenção do equilíbrio osmótico; Como o corpo não é capaz de produzir minerais, eles devem ser ingeridos através de uma alimentação que forneça quantidades adequadas destas substâncias. Caso haja excesso, este será eliminado através das fezes e da urina.

