

Água e Carboidratos

Água e Carboidratos

Água- A água é o principal constituinte dos fluídos do corpo humano que é composto 60% de água.

É essencial para dissolver e transportar nutrientes como oxigênio e sais minerais.

O ser humano pode viver cerca de cinco semanas sem alimento, porém não consegue passar cerca de três dias sem água.

o corpo perde água constantemente através da respiração ao espirrar, através da pele, ao transpirar e através da urina. Caso o organismo não reponha a quantidade de água perdida, poderá ter sérios problemas como; ter as vistas, funções cognitivas, raciocínio e atividades de concentração seriamente prejudicadas, pressão alta, artrite, diabetes tipo II, colesterol, e alguns tipos de câncer que tem sua incidência relacionada com a má hidratação.

Carboidratos- Principal fonte de energia do corpo.

Deve ser suprido regularmente e em intervalos freqüentes, para satisfazer as necessidades energéticas do organismo.

São açúcares simples compostos de dois monossacarídeos ligados. Uma reação de condensação ocorre quando dois monossacarídeos se combinam e então uma molécula de água é liberada. Para que sejam absorvidos é necessário que sejam hidrolisados e transformados em monossacarídeos. Os principais são:

- 1) Sacarose = glicose + frutose
- 2) Lactose = glicose + galactose
- 3) Maltose = glicose + glicose

Polissacarídeos São uniões de várias unidades de glicose, diferindo apenas no tipo de ligação. Os polissacarídeos são menos solúveis e mais estáveis que os açúcares mais simples. São conhecidos como carboidratos complexos.

Amido: É a reserva energética dos vegetais.

Encontrados em grãos, raízes, vegetais e legumes.

Sacarose: É o açúcar comum de mesa. Provém dos vegetais e é encontrado no açúcar de cana, no açúcar da beterraba, no açúcar da uva e no mel.

Lactose: É o açúcar do leite. Produzido exclusivamente nas glândulas mamárias dos lactentes.

Glicogênio: É a forma de armazenamento dos carboidratos nos seres humanos e nos animais no fígado e no tecido muscular.

Podemos encontrar em pães, massas, melados, cereais, frutas, açúcar, doces, geléias, legumes, verduras, vegetais feculentos, hortaliças e leite. Os alimentos refinados fornecem apenas calorias vazias, por isso devemos preferir os integrais que apresentam vitaminas, minerais e fibras.

Fontes

<http://www.sonutricao.com.br/conteudo/macronutrientes/p2.php>

<http://www.viva50.com.br/agua-por-que-ela-e-tao-importante-para-a-nossa-vida/>

Autores;

Pamela Vitória, Luanara Polo, Jainária.

