



Bioquímica Celular

Água

A importância da água para a vida.

A água é principal constituinte dos fluidos do corpo humano, que é composto por mais de 60% de água.

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

A água é considerada o segundo nutriente mais importante para o organismo, só perdendo para o oxigênio.



Estamos tão habituados à presença da água que só damos conta da sua importância quando ela nos faz falta. Note que a maior parte das células de nosso corpo possui água, sendo que os vegetais e animais precisam dela para viver.

Cerca de dois terços da superfície da Terra são cobertos pela água, seja em estado líquido (oceanos mares, lagos, rios e água subterrâneas), seja em estado sólido (geleiras e neve). Uma parcela significativa dessas águas encontram-se em permanente circulação, sob a ação do calor do sol e dos ventos, as quais se transformam em vapor, constituindo o chamado ciclo da água ou ciclo hidrográfico, cuja importância é vital para a biosfera, ou seja, para o conjunto dos seres vivos da Terra e seus habitats.

A perda de água do organismo

A água é eliminada através da pele, urina suor, respiração e fezes.

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.

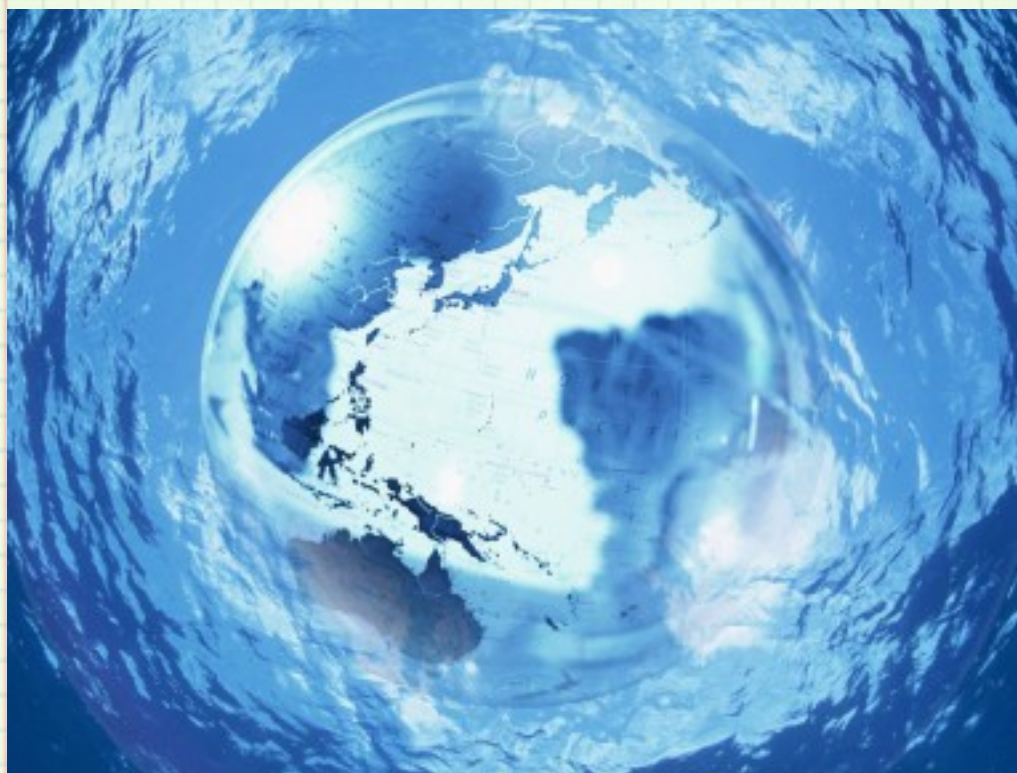


A falta de água no organismo

a água é o componente presente em maior quantidade no organismo. O corpo humano não possui reservas de água e por isso ela deve ser reposta para manter a saúde e as funções básicas do organismo.

Para um adulto em condições normais, a recomendação é de 2 a 2,5 litros de água por dia. Os riscos de uma desidratação no verão são maiores, por isso é preciso ficar atento com a ingestão. A desidratação ocorre 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.

Muito da água perdida vem do sangue, levando a uma diminuição do fluxo sanguíneo, podendo prejudicar a função cardiovascular.



fonte das pesquisas:

Por que a água é tão importante para a vida:

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

Perda de água no organismo:

<http://www.podcorrer.com/2008/07/03/reposicao-das-perdas-liquidadas-do-organismo/>

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

<http://www.maisequilibrio.com.br/nutricao/saiba-tudo-sobre-hidratacao-2-1-1-360.html>

carboidratos

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

função dos carboidratos

A principal função deles é fornecer energia para o corpo, porém os carboidratos também regulam o metabolismo proteico, 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 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.



Alimentos que contem carboidratos

Há diversos tipos de alimentos que contem carboidratos, ha duas classes de carboidratos: **carboidratos simples** e **carboidratos complexos**.

Alimentos ricos em carboidratos simples:

São considerados os alimentos mais doces e incluem açúcar refinado, pão francês, mel, geleia de frutas, melancia, uva passa, cereais, arroz branco, macarrão cozido sem molho, pipoca ou refrigerantes.

Este tipo de carboidrato não precisa de muito tempo para ser digerido pelo organismo e, por isso, é rapidamente absorvido, produzindo mais cedo uma sensação de fome.

Assim, são considerados alimentos com alto ou moderado índice glicêmico, porque o açúcar deles segue rapidamente para o sangue e, por isso, devem ser evitados pelos diabéticos e por quem tenta emagrecer.



Alimentos ricos em carboidratos complexos:

Os alimentos ricos em carboidratos complexos são alimentos menos doces, como cereais integrais, lentilhas, grão de bico, cenoura ou amendoim.

Os alimentos com carboidratos complexos têm uma digestão mais lenta e, por isso, chegam até o sangue mais lentamente, promovendo saciedade por um período maior. Por isso, são também classificados como alimentos com curva glicêmica baixa ou moderada.

São alimentos ideais para os diabéticos e também durante regime de emagrecimento. Eles são, em geral, mais ricos em vitaminas do complexo B, ferro, fibras e minerais.



Riscos do consumo excessivo de carboidratos

Pesquisas apontam que o excesso do consumo de alimentos fonte de carboidrato podem acarretar no ganho de peso e aumento dos níveis de triglicérides sanguíneos. O risco de diabetes tipo 2 também aumentam. Isto porque o consumo exagerado de carboidratos, principalmente os não integrais pode levar ao aumento significativo da liberação de insulina no sangue. Com este aumento de insulina crônico pode ocorrer uma resistência dos receptores insulínicos nas células, fazendo com que a glicose permaneça no sangue e não seja absorvida para as células.



fonte das pesquisas

função dos carboidratos

<http://corpoeestetica.com/carboidratos-qual-a-funcao-deles-no-organismo-eles-realmente-fazem-engordar/>

Alimentos que contem carboidratos

<http://www.tuasaude.com/alimentos-ricos-em-carboidratos/>

Riscos do consumo excessivo de carboidratos

<http://www.minhavidacom.br/alimentacao/tudo-sobre/18196-carboidratos-sao-fontes-de-energia-e-aliados-do-cerebro>