

Bioquímica Celular

A IMPORTANCIA DA ÁGUA

Cerca de 70%do corpo humano é composto por água . Além disso, é importante ressaltar que esse líquido é muito importante para o bom funcionamento do corpo.

-É um solvente de líquidos do corpo humano!!

-Regula a temperatura e até mesmo a transpiração!!

-Lubrifica diversos órgãos !

-É um meio de transporte de íons e moléculas , Principalmente nos processos de transporte Intra e Extracelulares.

- Garante a absorção dos nutrientes !!
- E incrivelmente previne as temidas Celulites !

A falta de água no organismo pode causar:

- Tontura;
- Fraqueza;
- Dor de cabeça;
- Fadiga .

Um adulto tem que tomar no Mínimo 2litros de água por dia (segundo recomendações médicas) .
Beba Muita água e se previna de várias doenças .

Link da Pesquisa:

<https://www.portalvital.com/saude/saude/agua-nao-da-para-viver-sem-ela>

Autores: Géssica Viana , Guilherme Ferreira , Aline Santos e Otávio Leite

Ano :1A

A IMPORTÂNCIA DOS CARBOIDRATOS.

Os carboidratos são a principal fonte de energia do corpo humano e desempenha também diversas funções em nosso organismos.

Com a diminuição de carboidratos da dieta , o organismo passa a usar a musculatura e as proteínas para adquirir energia causando possível perda de massa corporal e perda de peso.

Todos os carboidratos devem ser consumidos de forma eficaz , ou seja , por meio de alimentos ricos em amido associados a fibra . Alguns benefícios são:

- Bom condicionamento físico;
- Nutrir as células;
- Dar energia ao corpo;
- Boa nutrição.

Sem eles , nosso cérebro por exemplo , com a falta de glicose dispara uma vontade enorme de comer carboidratos , o corpo fica sem energia , com colapsos de atenção e o mau humor prevalece e além disso tudo , podemos desencadear doenças imunológicas e no metabolismo .

Link da Pesquisa:

<http://www.tips4life.com.br/2014/02/restringindo-carboidratos-alimentacao/>

Autores : Guilherme Ferreira , Géssica Viana , Aline Santos , Otávio Leite .

Ano: 1"A"

A intenção dessa pesquisa , é informar aos leitores a importância da Água e Dos Carboidratos na vida do ser humano .

Obrigado pela atenção de todos os leitores.

Esperamos que tenham gostado da nossa pesquisa tentamos dar nosso melhor .

AUTORIA :GÉSSICA VIANA , GUILHERME FERREIRA , ALINE SANTOS E OTÁVIO LEITE.

