



Bioquímica

Informações Importantes.

Água

Carboidratos

Falando Sobre água e carboidratos.

A água é o 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. Nós podemos viver cinco semanas sem alimentação, mas somente cinco dias sem água em um clima moderado. Os sintomas da falta de água no organismo são: boca seca, pele seca e murcha, pés e mãos que incham com facilidade e o cabelo fica com aparência ressecada. Um adulto precisa tomar por dia 35 ml por Kg de peso corporal. Atividade aumentada, clima quente ou dieta rica em sal aumentam as necessidades.

A água provém de 3 fontes:Alimentação;
líquido;Metabolismo.

Alimentação – A alimentação pode conter entre 1000 ml a 1400 ml de água. Por exemplo, frutas e verduras são compostas de mais de 90% de água destilada.

Alimentos como alface, pickles, feijões verdes e brócolis são exemplos de alimentos que possuem um alto conteúdo de água, enquanto que a água contida na manteiga, nos óleos, nas carnes secas, no chocolate, nos bolos e nos doces é relativamente escassa.

Líquidos – É a parte de água que devemos ingerir diariamente, que deve ser ao redor de, no mínimo, 1200 ml/dia. Se ingerirmos quantidades maiores de água, ela será eliminada pelos rins.

Metabolismo – No processo de digestão dos alimentos, forma-se água, que é denominada água metabólica. A água é eliminada através da pele, urina, respiração e fezes. A água auxilia no metabolismo da gordura acumulada. Ao ingerir menos água, os depósitos de gordura aumentam, ao beber mais, eles diminuem.

O ideal é dar o corpo muita água, de preferência nos intervalos das refeições.

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.

Tipos de carboidratos De acordo com a quantidade de átomos de carbono em suas moléculas, os carboidratos podem ser divididos em:

Monossacarídeos: Apresentam de 3 a 7 carbonos em sua estrutura: glicose, frutose e galactose

Dissacarídeos: Resultado da ligação entre dois monossacarídeos: sacarose, maltose e lactose

Polissacarídeos: Moléculas formadas através da união de vários monossacarídeos. Alguns apresentam em sua fórmula átomos de nitrogênio e enxofre: amido e celulose.

Benefícios comprovados do carboidrato Fonte de energia: Ao ingerimos carboidratos, temos glicose na corrente sanguínea constantemente, esta é a principal molécula que fornece energia para as células do corpo.

Aliado do cérebro: O cérebro é um dos órgãos que não funcionam sem glicose disponível na corrente sanguínea, quando há uma diminuição no consumo deste nutriente há uma produção exagerada de corpos cetônicos, uma vez que o organismo utiliza proteínas como fonte de energia. Esses corpos cetônicos podem levar a uma intoxicação no indivíduo levando a sintomas indesejáveis como dores de cabeça, mau hálito, tremores e até desmaios.

Protege os músculos: Quando nosso corpo possui as quantidades corretas de carboidratos, não é necessário utilizar a energias das proteínas. Assim, as proteínas podem ser utilizadas para reparar os músculos que sofreram microlesões devido à prática de exercícios. Esses músculos são reparados e ficam mais fortes.

Proporcionam saciedade: Este benefício vale somente para os carboidratos complexos. Isto porque eles possuem estrutura química maior (polissacarídeos). Por ser uma molécula maior, são digeridos e absorvidos mais lentamente, ocasionando aumento gradual da glicemia e saciedade por maior tempo. Este mesmo mecanismo faz com que os carboidratos complexos sejam o tipo indicado para diabéticos.

Aliado do humor e bem-estar: A diminuição do consumo de carboidratos pode afetar a produção de serotonina, um neurotransmissor capaz de influenciar o humor e o bem estar dos indivíduos.