

# Importância da água

# Água

**Desde cedo aprendemos que nosso corpo é constituído de 63% de água, e que essa água é responsável por várias funções exercidas em nosso organismo, como a digestão, absorção dos alimentos, funcionamento dos rins, absorção dos nutrientes, transporte de sais minerais, vitaminas, açúcares... além de ajudar na eliminação de resíduos do corpo.**

## Importância da água no nosso organismo



Na luta diária para manter nosso corpo estável, nosso organismo perde água de várias formas. Através dos rins em forma de urina, como parte das fezes, através do processo de respiração e através da transpiração!

Se não repor a água perdida no organismo, pode levar à uma diminuição do fluxo sanguíneo, podendo prejudicar a função cardiovascular. Por isso é importante beber bastante água!

## Funções Dos Carboidratos

O carboidrato é principal fonte de energia do corpo, e deve ser suprido regularmente e em intervalos freqüentes, para satisfazer as necessidades energéticas do organismo.

Os carboidratos regulam o metabolismo proteico, poupando proteínas, é necessários para o funcionamento normal do sistema nervoso central, o cérebro não armazena glicose e dessa maneira necessita de um suprimento de glicose sanguínea, eles também apresentam função estrutural nas membranas plasmáticas da células.

A quantidade de carboidratos da dieta determina como as gorduras serão utilizadas para suprir uma fonte de energia imediata.

# Importância dos carboidratos

Podemos encontrar esses nutrientes ricos em carboidratos, em pães, cereais, arroz e massas.

São uma importante forma de energia para o organismo e, por isso, são muito importantes para uma alimentação saudável.

E o consumo excessivo destes tipos de carboidratos acelera o processo de envelhecimento cutâneo, tornando mais rápido o aparecimento de rugas e flacidez. Quanto maior a dose de glicose (“açúcar”) concentrada no sangue, maior a dificuldade de manter uma pele mais jovem, além de contribuir para o ganho de peso.

