

Principi Nutritivi

sono:

Le proteine svolgono una funzione plastica o costruttiva, perchè forniscono il materiale per la costruzione delle cellule e dei tessuti e per riparare o sostituire le cellule e i tessuti danneggiati. Le proteine possono, se occorre, essere "bruciate" dall'organismo per produrre energia

I sali minerali hanno una funzione plastica, per la costruzione dei tessuti (per esempio, le ossa), e svolgono anche una funzione regolatrice in vari processi (per esempio, il calcio è necessario alla contrazione dei muscoli).
Il nostro organismo necessita di sali minerali contenenti, oltre al calcio, il potassio, il sodio, il ferro, e il magnesio. Sono indispensabili anche i così detti oligoelementi, cioè alcuni elementi che devono essere assunti in minima quantità, come iodio, fluoro, cobalto, zinco, cromo e molibdeno

L'acqua è una sostanza fondamentale per la vita: quasi tutte le reazioni chimiche si svolgono nell'acqua delle cellule e l'organismo, infatti, ne contiene una quantità pari al 65-70% del suo peso e è presente in quasi tutti gli elementi e passa attraverso l'apparato digerente senza subire trasformazioni.

Le vitamine sono sostanze organiche che svolgono l'indispensabile funzione regolatrice. Sono necessarie al corpo in piccole quantità (nell'ordine dei milligrammi) e devono essere assunte con la dieta; sono facilmente distrutte dal calore e da altri fattori chimici e fisici. Vi sono diversi tipi di vitamine, ogni una delle quali svolge specifici compiti di regolazione

Gli zuccheri o carboidrati svolgono una funzione energetica, perchè sono la principale fonte di energia per il corpo. L'energia chimica contenuta nelle molecole degli zuccheri viene liberata facilmente. La quantità di zuccheri in eccesso si accumula sotto forma di grasso.

Anche i grassi o lipidi svolgono una funzione energetica e contengono più del doppio di energia di zuccheri e proteine. Tuttavia, la digestione dei grassi è più lunga e complessa di quella degli zuccheri. I grassi ingeriti in eccesso si accumulano nei tessuti.