

[stofskiftet]



Kapitel 9 : Stofskiftet



[stofskifte - metabolisme]

Anabolisme + katabolisme = metabolisme

Anabolisme = opbygning

Katabolisme = nedbrydning

Metabolisme = summen af alle kemiske processer i kroppen

Basalstofskifte + aktivitetsniveau =
døgnstofskifte

Stofskiftet er altid i gang!

[energi]

- Vedligehold af kroppen (enzymmer, hormoner mv.)
- Celledeling og vækst
- Opretholdelse af legemstemperatur ($37^{\circ}\text{C} \pm 1^{\circ}\text{C}$)
- Bevægelse
- Transport

[former for energi]

Energi = evnen til at udføre arbejde

Kinetisk energi

Potentiel energi

Varmeenergi

Strålingsenergi

Atomenergi

Kemisk energi

Elektrisk energi

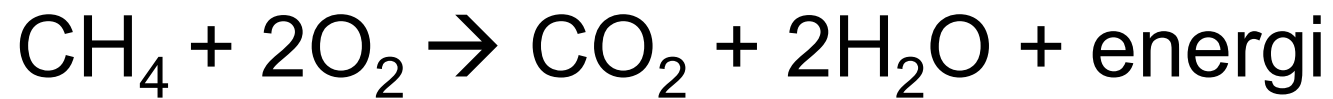
Mekanisk energi

[næringsstoffer]

Energigivende	Ikke energigivende
Kulhydrater	Vand
Fedtstoffer	Vitaminer
Proteiner	Mineraler og sporstoffer

[næringsstoffer]

Forbrænding = frigørelse af kemisk bunden energi vha. ilt



[energiindhold]

Næringsstof	Energiindhold
1 gram kulhydrat	4 kcal = 17 kJ
1 gram fedtstof	9 kcal = 38 kJ
1 gram protein	4 kcal = 17 kJ

[ilt kaloriske ækvivalens]

