

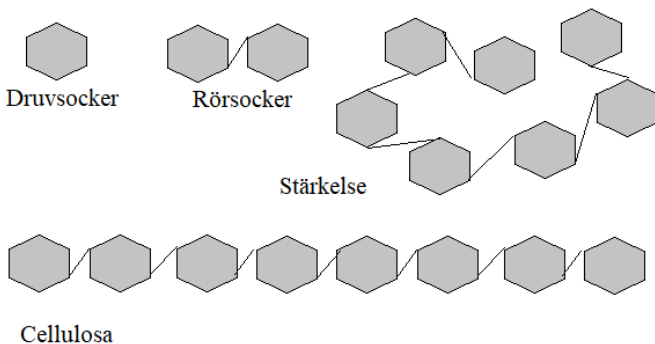
# Kroppens näringsämnen



För att människan ska överleva och må bra behövs vatten och fem olika näringsämnen.

**Vatten:** En vuxen person behöver få i sig ungefär 2-3 liter vatten om dagen. Vattnet används till att reglera kroppstemperaturen genom svettning, lösa och transportera näringsämnen och föra ut avfallsprodukter ur kroppen.

**Kolhydrater** är ett samlingsnamn för ämnen som är uppbyggda av druvsockermolekyler. Kolhydrater är indelade i druvsocker, stärkelse och cellulosa beroende på hur många druvsockermolekyler som sitter ihop. Druvsocker och vanligt socker (består av två druvsockermolekyler) är snabb energi. Långsammare energi är stärkelse och finns i ris, pasta och potatis. Cellulosa kallas också kostfiber och finns i grönsaker, nötter och frön. Kroppen klarar inte alltid att bryta ner cellulosan. Dock är den viktig för att tarmarna ska få arbeta.

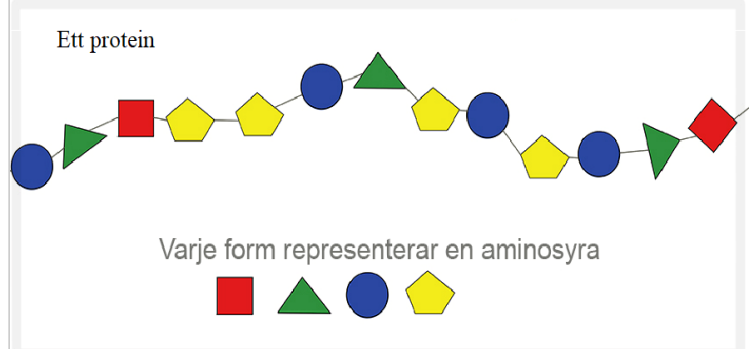


Kroppen behöver bryta ner kolhydraterna så att de består av en druvsockermolekyl. Dessa tas sedan upp av tarmen och transporteras via blodet till cellens mitokondrier för att vara en del av celledningen.

En del socker lagras i levern för att kunna reglera blodsockret. Om du äter väldigt mycket kolhydrater omvandlas överskottet till fett och lagras i kroppen.

**Proteiner** bryts ner i kroppen till aminosyror. Det finns 20 stycken aminosyror. 12 stycken

kan kroppen tillverka själv men resten måste fås genom kosten. Aminosyrorna transporteras via blodet till cellens ribosomer och byggs där upp till nya proteiner. Proteiner finns till exempel i kött, fisk, bönor och nötter.



**Fettets** funktion i kroppen är att lagra energi, isolera kroppen och skydda organ mot stötar. Fett är också nödvändigt för att kunna ta upp de fettlösliga vitaminerna A och D. Det finns olika typer av fetter: mättat, omättat och fleromättat fett. För mycket mättade fetter kan ge åderförkalkning. Det innebär att fett och kalk fastnar på insidan av blodkärlen och kan leda till en blodpropp.

**Vitaminer och mineraler:** Vitaminer är kemiska föreningar som är livsnödvändiga för kroppen. Det finns 13 olika vitaminer. Vissa kan kroppen tillverka själv och andra fås med kosten. Mineralämnen är grundämnen som kroppen på samma sätt behöver till olika funktioner. Mineraler är oorganiska vilket betyder att de inte innehåller kol. Det finns 16 stycken olika mineraler som kroppen behöver till exempel järnet i blodet.

## Begrepp och svåra ord:

Druvsocker, kolhydrat, stärkelse, cellulosa, kostfiber, celledning, protein, aminosyra, mättat och omättat fett, vitamin, mineral, åderförkalkning