

L'appareil digestif et l'appareil urinaire (partie 1)

PowerPoint 2.2a Les nutriments

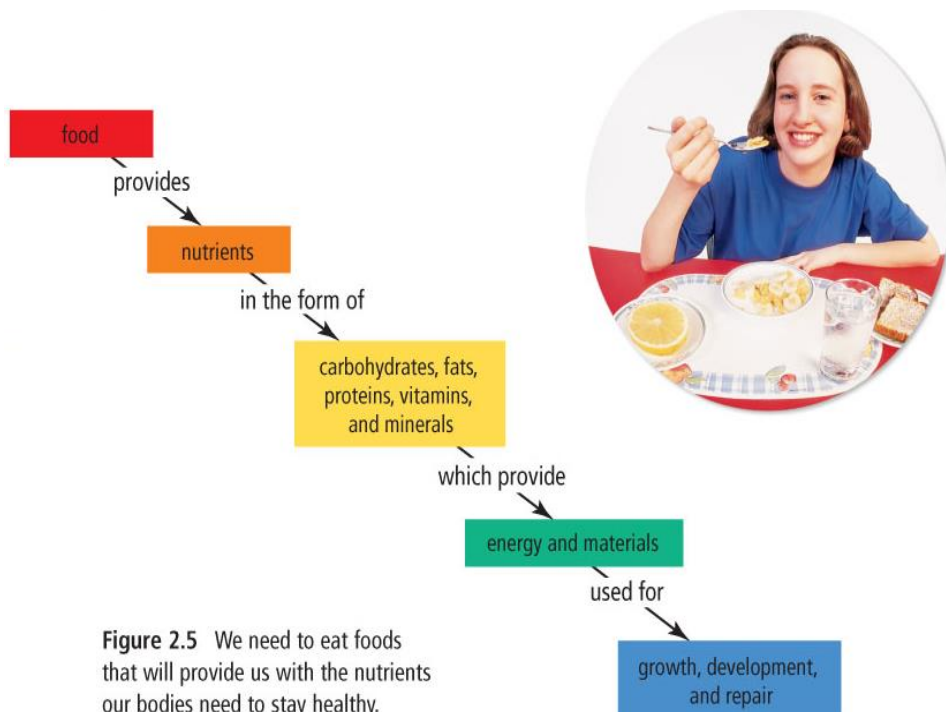


Figure 2.5 We need to eat foods that will provide us with the nutrients our bodies need to stay healthy.

Les glucides

- * sont la source d'énergie la plus rapidement assimilable par le corps
- * Deux sortes: **simple** (glucide simple) et **complexe** (glucide en chaîne → pâte, riz, céréales)



Protéines

- * sont utilisées pour fabriquer des éléments de muscles, de peau, de poils et d'ongles
- * retrouvées chez le poisson, la volaille, les noix, le soja et les produits laitiers



Les lipides



- * sont utilisés pour la formation de membranes cellulaires
- * entreposés jusqu'au moment où le corps aura besoin d'énergie
- * **gras insaturé** → regroupé dans les fruits, les légumes, le poisson, l'huile d'olive et végétale, le maïs
- * **Gras saturé** → gras d'animal, beurre, lard
→ en excès, peuvent produire de la **plaque**

Vitamines et minéraux

- * Le corps humain en a besoin pour que différentes fonctions soient remplies (voir la figure 2.11)

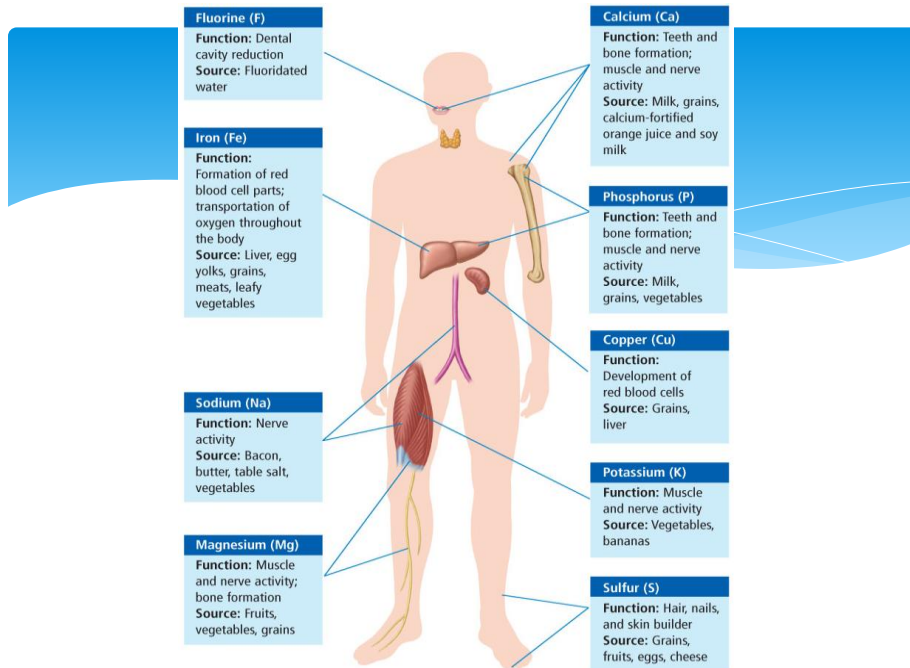


Figure 2.11 Minerals perform many different functions in the body.

L'eau (H₂O)

- * n'est ***pas*** un nutriment
- * transporte les nutriments et les déchets
- * nécessaire à plusieurs réactions chimiques
- * aide à régulariser la température du corps

