

## Os Nutrientes essenciais.

### Glúcidos

Os glúcidos, glúcidos, hidratos de carbono ou açúcares são a fonte preferencial de energia do organismo, fornecendo às células cerca de 60% da energia diária de que necessitam. As fibras (como a celulose) são glúcidos que não são digeridos porque o homem não possui as enzimas capazes de os fragmentar.

Exemplo: glicogénio, amido, celulose, sacarose, maltose, glicose.

Alimentos ricos em glúcidos:

Pão, batata, massas, arroz, feijão, ervilhas, favas e frutos secos.



### Lípidos

Os lípidos são moléculas que nos fornecem essencialmente energia calorífica (cerca de 25% da energia calorífica necessária), contribuindo assim para a manutenção da temperatura corporal.

Alimentos ricos em lípidos:

Alimentos com alto teor de gordura, como margarina, manteiga, queijo, nozes, azeite, óleo de amendoim, óleo de girassol, carnes gordas, etc.



### Prótidos

Os prótidos são responsáveis pela construção das estruturas celulares e de reconstituição e formação das defesas do organismo. Os prótidos mais complexos têm o nome de proteínas e cada proteína pode desdobrar-se em aminoácidos. As proteínas dos alimentos fornecem aminoácidos para o organismo formar as suas próprias proteínas, indispensáveis ao crescimento e à renovação dos tecidos.

Alimentos ricos em prótidos:

Carne, peixe, leite ou ovos (proteínas de origem animal) e soja, arroz, feijão, etc. (proteínas de origem vegetal)



## Vitaminas

As vitaminas são nutrientes fundamentais para o correcto funcionamento do corpo humano e para a prevenção de várias doenças. São substâncias sem valor energético, mas responsáveis pela activação e regulação de variadas reacções bioquímicas.

Não podem ser sintetizadas, pelo menos em quantidades apreciáveis e, desta forma, o homem tem ingerir uma quantidade mínima de vitaminas por dia. Esta quantidade está definida para cada vitamina e designa-se por dose diária recomendada (DDR).

- ✓ Vitamina A
- ✓ Vitamina D
- ✓ Vitamina E
- ✓ Vitamina C
- ✓ Tiamina (vitamina F ou B1)
- ✓ Riboflavina (vitamina B2 ou G)
- ✓ Niacina (vitamina PP ou B3)
- ✓ Vitamina B6
- ✓ Ácido fólico (vitamina M)
- ✓ Vitamina B12
- ✓ Biotina (vitamina H)
- ✓ Ácido pantoténico (vitamina B5)



## Água

Cerca de 70% do corpo humano é constituído por água, sendo esta a componente essencial de todos os líquidos orgânicos.

A água é um bom solvente para a maioria dos elementos tóxicos, permitindo a sua eliminação. É também importante no transporte de substâncias e essencial para que as reacções bioquímicas se processem.



O organismo humano perde diariamente cerca de 2,5 litros de água, através da urina, respiração, transpiração e fezes. Devemos ingerir diariamente 2 a 3 litros de água, que se encontra em diferentes percentagens em todos os alimentos.

Alimentos ricos em água:

Sumo, chá, sopa, fruta, vegetais.

## Sais minerais

Os sais minerais constituem aproximadamente 5-6% do corpo humano e regulam a actividade bioquímica no nosso organismo. Intervêm na formação dos ossos e dentes, na constituição de glóbulos vermelhos e na regulação das células. Exemplos:

### Cálcio

O cálcio tem importância no desenvolvimento e manutenção dos ossos e dos dentes, na coagulação sanguínea e o funcionamento do sistema nervoso.

Alimentos ricos em cálcio:

Leite e os seus derivados, vegetais verdes, gema de ovo, algas, amêndoas, amendoins, nozes, soja, figos secos, sardinha em lata, etc.

### Fósforo

O fósforo é muito importante no metabolismo dos glúcidos, lípidos e prótidos a nível muscular e para o funcionamento do sistema nervoso. É também componente de variados sistemas enzimáticos. O elemento fósforo é tóxico, mas essencial quando ingerido como fosfato.

Alimentos ricos em Fósforo:

Carne, peixe, ovos, leite, legumes, cereais integrais, amêndoas, nozes, amendoins, etc.

### Ferro

O Ferro é o componente principal de algumas enzimas do sistema respiratório e da hemoglobina.

Alimentos ricos em Ferro:

Carne, peixe, ovos, legumes, etc.

### Magnésio

Este elemento é activador de diversas enzimas do metabolismo energético do nosso organismo.

Alimentos ricos em Magnésio:

Cereais, soja, nozes, amêndoas, amendoins, caju, etc.

### Zinco

Este elemento faz parte da constituição de diferentes enzimas que intervêm na respiração e na digestão.

Alimentos ricos em Zinco:

Carne, fígado de animais, peixe, ovos e legumes.

### Iodo

Este elemento faz parte da constituição das hormonas produzidas na tiróide. O deficit de Iodo conduz ao hipotireoidismo, associado ao bócio.

Alimentos ricos em Iodo:

Todos os produtos marinhos, vegetais provenientes de terras ricas em iodo e sal ionizado (sal enriquecido com iodo artificial).