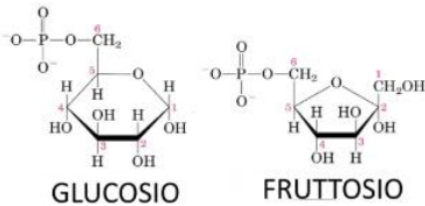


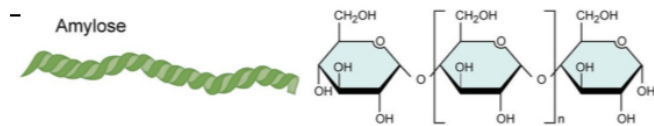
ZUCCHERI o CARBOIDRATI

Gli zuccheri sono alimenti energetici, forniscono 4,1 kcal/g.
 Gli zuccheri semplici sono: glucosio, fruttosio e galattosio.
 La loro molecola fa forma di anello esagonale o pentagonale.

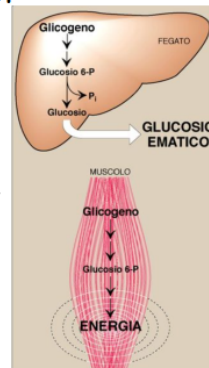


Lo zucchero che usiamo in cucina è il saccarosio formato dall'unione di fruttosio e glucosio.

Lo zucchero più frequente nella nostra alimentazione è l'amido: è un polisaccaride formati da centinaia di molecole di glucosio. Si trova nel pane, nella pasta, nel riso, in tutti i prodotti a base di farina, nella polenta e nelle patate.



Nel nostro corpo si trovano nel fegato e nei muscoli.



GRASSI O LIPIDI

I grassi sono alimenti energetici. Forniscono più di 9 kcal/g.
Costituiscono anche materiale plastico per il nostro corpo.

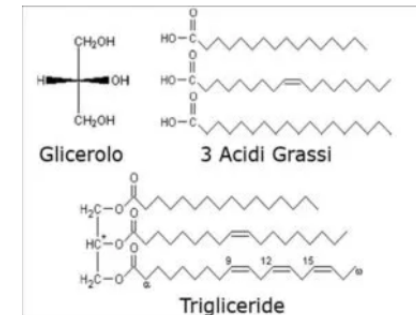
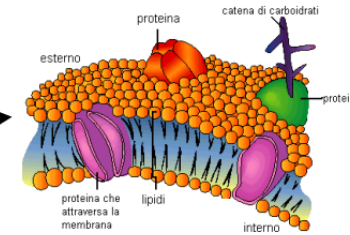
Si trovano nelle membrane cellulari, nello strato sottocutaneo tra pelle e muscoli, nella materia bianca del sistema nervoso centrale. Sono considerati perciò la riserva energetica del nostro corpo.

Olio, burro, strutto, lardo sono praticamente grassi puri.

I grassi si trovano nella carne, nella parte bianca dei salumi, nella frutta secca, nei dolci.

I grassi più diffusi sono i trigliceridi, formati da tre molecole di acidi grassi e da una di glicerolo e i fosfolipidi che contengono anche fosforo.

Gli acidi grassi insaturi (quelli dell'olio) hanno dei doppi legami e sono considerati più sani dei grassi saturi di origine animale.



PROTEINE

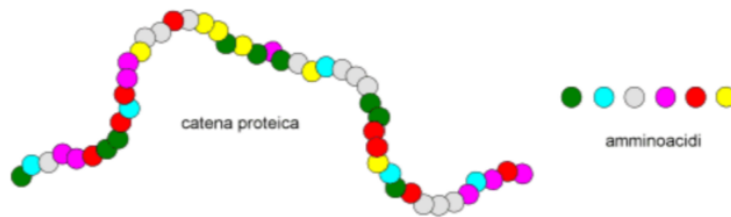
Le proteine sono alimenti plastici e biodegradabili, si trovano nei muscoli, nelle membrane cellulari e costituiscono gli enzimi.

1 proteina è una catena di aminoacidi

GRUPPO AMMINICO —NH₂

GRUPPO ACIDO —COOH

esistono 20 tipi di aminoacidi diversi, alcuni si chiamano essenziali perché il nostro corpo non riesce a costruirli e quindi dobbiamo introdurli tramite l'alimentazione.



Le proteine possono avere funzioni energetiche durante i periodi di digiuno, in quel caso per sopravvivere, il corpo consuma i propri muscoli.