


Unsere Nahrung besteht aus den 3 Nährstoffgruppen, Wasser, Vitaminen, Mineralien, sowie Aroma- und Duftstoffen. Dazu kommen in unserer industrialisierten Welt noch Farbstoffe und andere Hilfsstoffe (E-Stoffe). (Trennmittel, Überzugstoffe, Rieselhilfen ...)

Die 3 Nährstoffgruppen:

1. zur sofortigen Energiegewinnung genutzt (Oxidation in den Zellen zu CO_2 und H_2O)
2. Aufspaltung in die Bestandteile und Umbau zu körpereigenen Stoffen
3. Speicherung zur späteren Nutzung (außer Eiweiße)



Weitere Stoffe, die unser Körper benötigt:

<p>Wasser</p> <p>löst die Nahrung auf.</p> <p>verdünnt Schadstoffe.</p> <p>2 – 3 Liter pro Tag müssen ersetzt werden</p> <p>wird von jeder chemischen Reaktion in unserem Körper benötigt.</p> <p>transportiert Abfallprodukte.</p>		<p>transportiert die Nährstoffe.</p> <p>unterstützt die Funktion der Nieren.</p> <p>sorgt für eine gute Verdauung.</p> <p>Zellbestandteil</p> <p>Bildung von neuem Gewebe</p> <p>reguliert die Körpertemperatur. ...</p>
--	--	--

www.chemieseiten.de

Stoffe / Bedeutung	Wichtige Beispiele / Quellen	Aufgaben
<p>Vitamine <i>wasserlösliche und fettlösliche</i></p> <p>in mg benötigt steuern Lebensprozesse, teilweise essentiell</p>	<p>C (Ascorbinsäure) – Obst, Gemüse</p>	<p>Zellstoffwechsel, Wundheilung, Immunsystem</p>
<p>Mineralien</p> <p>Elemente des PSE in Form ihrer einfachen oder zusammengesetzten Ionen</p>	<p>Ca^{2+} Na^+</p>	
<p>Aromen , Duftstoffe</p>		

Unverdauliche Stoffe, die wir zu uns nehmen, nennt man _____ !