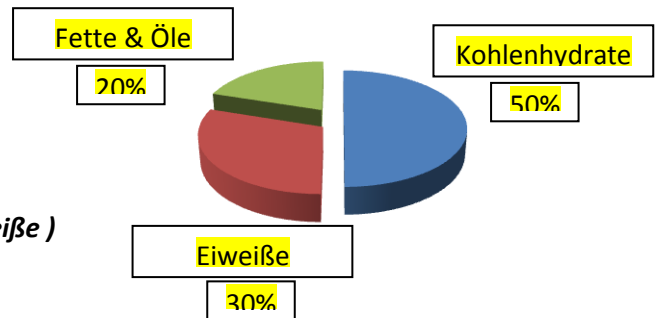


Unsere Nahrung besteht aus den 3 Nährstoffgruppen, Wasser, Vitaminen, Mineralien, sowie Aroma- und Duftstoffen. Dazu kommen in unserer industrialisierten Welt noch Farbstoffe und andere Hilfsstoffe(E-Stoffe) . (Trennmittel, Überzugstoffe, Rieselhilfen ...)

Die 3 Nährstoffgruppen:

1. zur sofortigen Energiegewinnung genutzt (Oxidation in den Zellen zu CO₂ und H₂O)
2. Aufspaltung in die Bestandteile und Umbau zu körpereigenen Stoffen
3. Speicherung zur späteren Nutzung (außer Eiweiße)



Weitere Stoffe, die unser Körper benötigt:

Wasser


löst die Nahrung auf.

verdünnt Schadstoffe.

2 – 3 Liter pro Tag müssen ersetzt werden

wird von jeder chemischen Reaktion in unserem Körper benötigt.

transportiert Abfallprodukte.



transportiert die Nährstoffe.

unterstützt die Funktion der Nieren.

sorgt für eine gute Verdauung.

Zellbestandteil

Bildung von neuem Gewebe

reguliert die Körpertemperatur. ...

www.chemieseiten.de

Stoffe / Bedeutung	Wichtige Beispiele / Quellen	Aufgaben
<p>Vitamine wasserlösliche und fettlösliche</p> <p>in mg benötigt steuern Lebensprozesse, teilweise essentiell</p> <p>LD (5 min. Erhitzen) Lösen von Carotin in Öl / Wasser</p>	<p>C (Ascorbinsäure) – Obst, Gemüse</p> <p>A (Retinol,Carotin) –Karotten, Eigelb, Spinat</p> <p>B (8 Vitamine) – Fisch Milch, Gemüse</p>	<p>Kollagenbildg. , Zellstoffwechsel, Wundheilung,</p> <p>Wachstum, Haut, Sehvorgang</p> <p>B₃Niacin(Durchblutung)</p> <p>B₅Pantothensäure (Fett- und KHumbau)</p> <p>B₇Biotin (Eiweisaufbau),</p>
<p>Mineralien</p> <p>Elemente des PSE in Form ihrer einfachen oder zusammengesetzten Ionen</p>	<p>Ca²⁺ Milchprod., Wasser, Gemüse(Kohl)</p> <p>Na⁺ Kochsalz, Wasser</p>	<p>Calcium nur in Gegenwart von Vitamin D (Sonnenvitamin) aus dem Darm aufgenommen</p> <p>Wasserhaushalt, Zellstoffwechsel (Stoffweiterleitung) ; Abbau von KH und Eiweiße,</p>
<p>Aromen , Duftstoffe</p> <p>LD</p> <p>Aromen mit verbundenen Augen (Kälte/Wärme)</p> <p>Löslichkeit von Majoran in Alkohol u. Wasser</p>	<p>süß, sauer, bitter, salzig und unami (Fleischgeschmack)</p> <p>Kombi ...</p> <p>mehrere Tausend Gerüche (20 Mio. Sinneszellen)</p>	<p>– Nahrung schmackhaft machen</p> <p>– Früchte/Blüten locken ... an</p> <p>– Schlechte Gerüche / Abbauprozesse/ Verderben</p>

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