

מנת כבד עוף.

כבד עוף עשיר בוויטמין B12



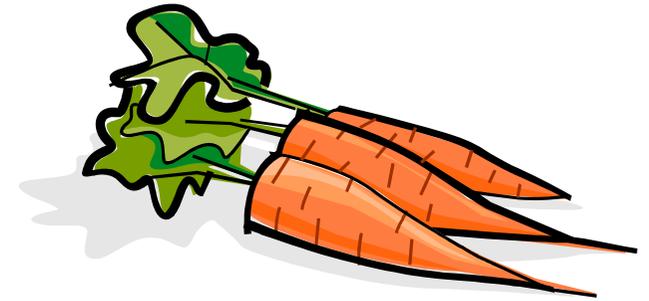
ויטמין B12 - ויטמין מקבוצת הויטמינים המסיסים במים. חיוני ליצירה של תאי דם אדומים. תורם להפחתת הסיכון למחלות לב. חיוני לחילוף החומרים.

פלפל אדום עשיר בוויטמין C



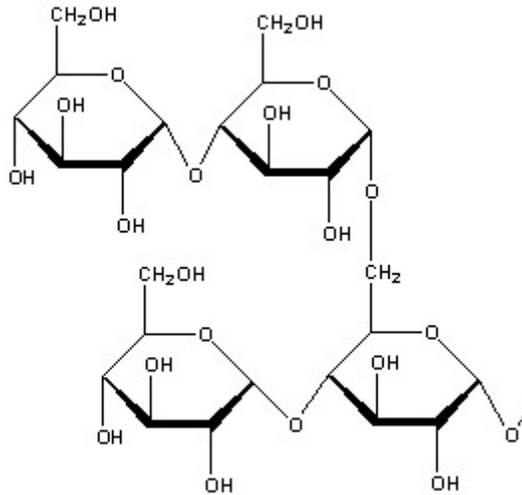
ויטמין C – מקבוצת הויטמינים המסיסים במים. נוגד חמצון יעיל. מסיע בשמירה על התפקוד של מערכת החיסון.

גזר עשיר בוויטמין A



ויטמין A – ויטמין מקבוצת הויטמינים המסיסים בשומן. חיוני לראייה, לשמירה על תפקוד של מערכת החיסון, לגדילה תקינה ולשמירה על בריאות העור.

עמילן



עמילן – רב-סוכר הבנוי ממולקולות גלוקוז.
העמילן מתפרק במערכת העיכול של האדם
לגלוקוז ונספג לדם ומשם לתאי הגוף.

מזונות העשירים בעמילן

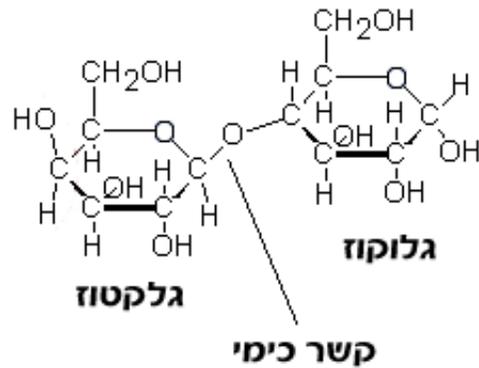


פטרוזיליה עשירה בוויטמין K



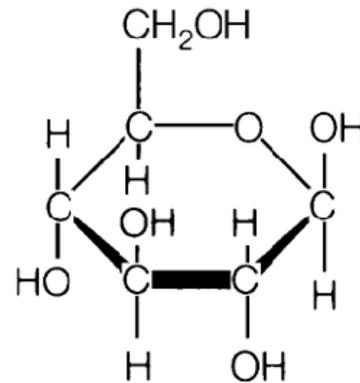
ויטמין K - ויטמין מקבוצת הויטמינים
המסיסים בשומן. דרוש להקרשתו התקינה
של הדם. ולכן חסר בוויטמין זה גורם לשטפי
דם ולהפרעות בקרישת הדם.

לקטוז



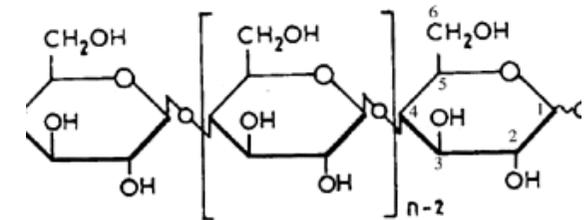
לקטוז (סוכר החלב) - דו-סוכר.
בנוי משני חד-סוכרים (גלקטוז + גלוקוז)
הקשורים זה לזה בקשר כימי.
לקטוז מצוי בחלב של יונקים:
4-6% בחלב פרה ו- 5-8% בחלב אדם.

גלוקוז



גלוקוז (סוכר ענבים) - חד-סוכר.
חלק נכבד במארג המזון בטבע קשור בייצור
גלוקוז ובניצולו.

תאית

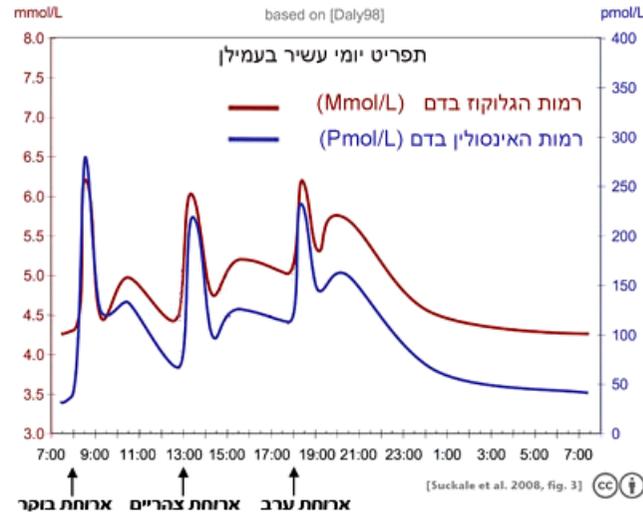


תאית – רב-סוכר הבנוי ממולקולות גלוקוז
ומצוי בדופן התא של צמחים. רוב בעלי
החיים אינם מסוגלים לעכל תאית. תאית
סופחת מים ועל כן מסייעת בתפקוד תקין של
מערכת העיכול.

ירקות

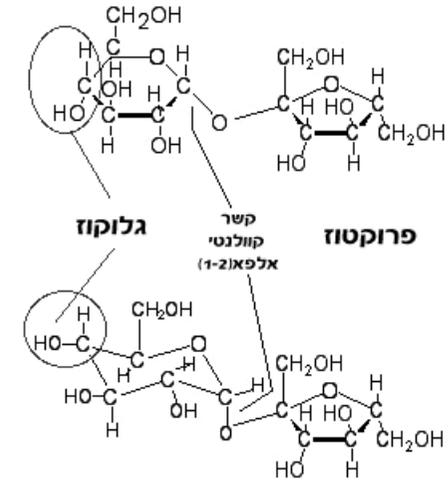


אינסולין



אינסולין נוצר על ידי תאי בתא (beta-cells) בבלב ומופרש לדם. הפרשתו מוגברת עם עליית ריכוז הגלוקוז בדם (לאחר ארוחה). אינסולין שומר על רמה קבועה של גלוקוז בדם.

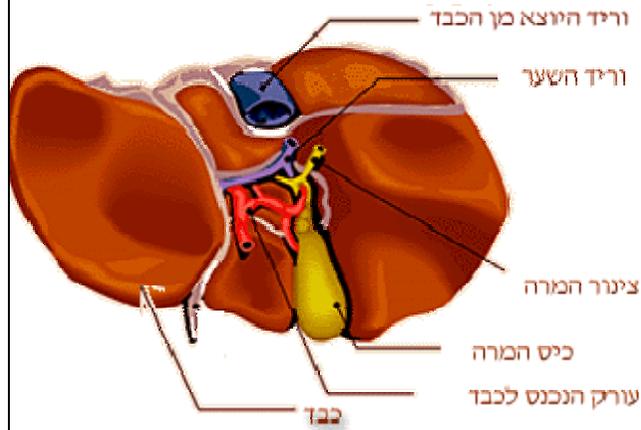
סוכרוז



C. Ophardt, c. 2003

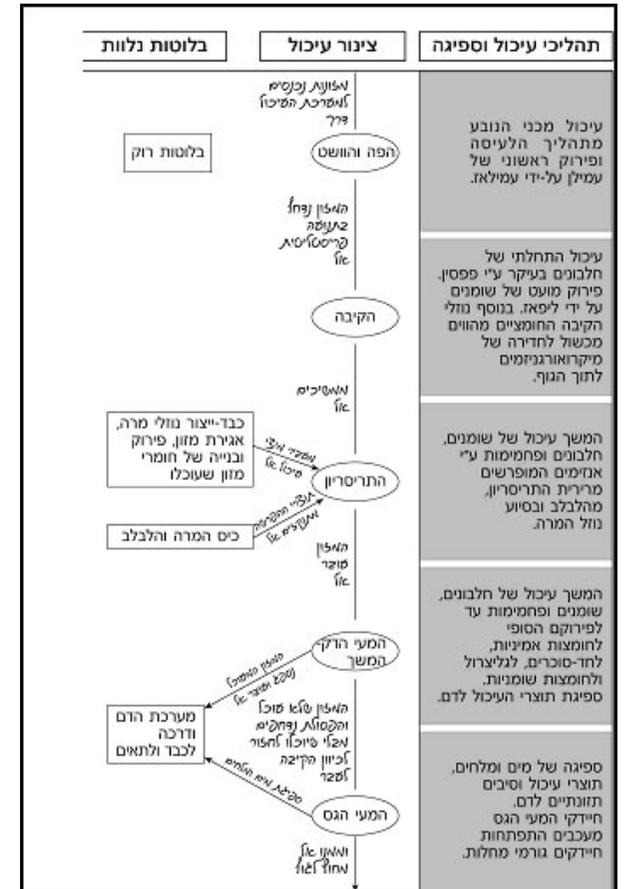
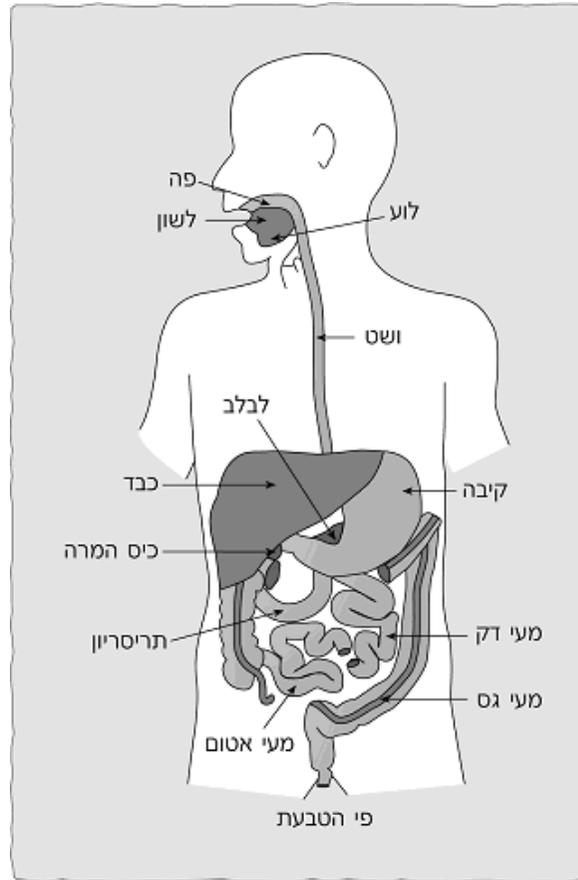
סוכרוז - דו-סוכר.
בנוי משני חד-סוכרים (גלוקוז + פרוקטוז) הקשורים זה לזה בקשר כימי.
סוכרוז מצוי בכל הפירות והירקות. אחד מהתוצרים העיקריים בתהליך הפוטוסינתזה.

כבד

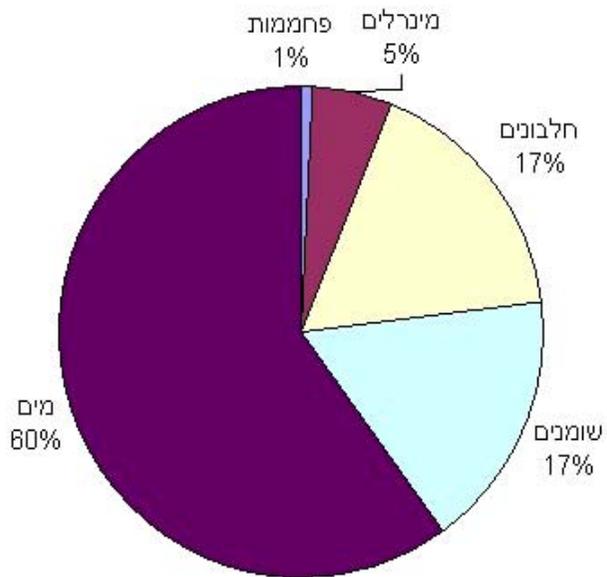


לכבד תפקידים רבים וחשובים. העיקריים שבהם - אגירת מזון וייצור נוזל המרה. בכבד מתחיל תהליך הספיגה של שומנים וכולסטרול לדם. וכן הנטרול של חלק מן הרעלנים. בנוסף, מיץ המרה מאפשר ספיגה של שומנים וויטמינים שומניים כמו A, E, K

מערכת העיכול

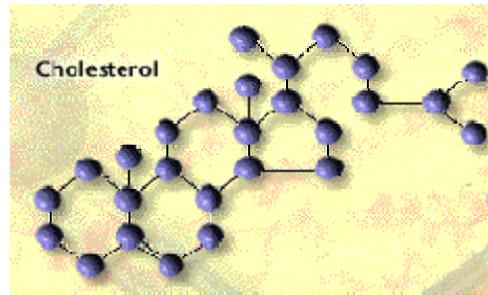


הרכב גוף האדם



כולסטרול

נוסחת המבנה של מולקולת כולסטרול (אטומי פחמן מיוצגים בצורת כדורים כחולים) (כחולים)

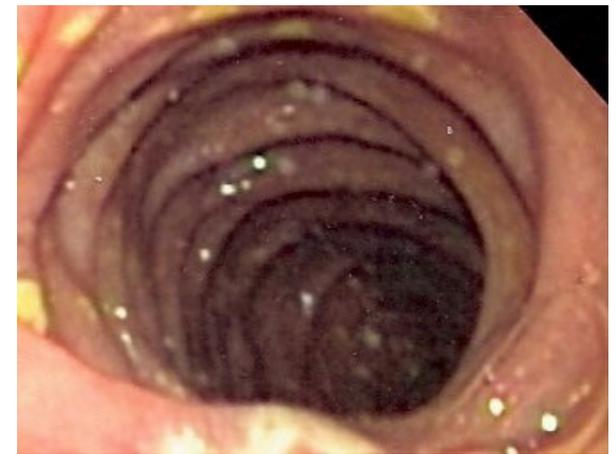


כולסטרול משתתף בבנייה של קרום התא, מלחי מרה, הורמונים ועוד. הכולסטרול מתקבל גם מהמזון וגם מיצור עצמי בגוף. מצוי במזונות שמקורם מהחי כמו אברים פנימיים ובשומן של בשרים, בחלמון הביצה ושומן שבמוצרי החלב.

צילום של קטע בצינור העיכול של

אדם - תריסריון

(צולם בשיטת אנדוסקופיה)



פירמידת המזון



רכיבי התזונה ותפקודיהם

(עמ' 63, "מזון, תזונה ובריאות", בהוצאת מטמו"ן, 2002).

תפקוד רכיבי תזונה	תפקוד אנרגיה	אספקת אנרגיה	בניין של רקמות בגוף	קיום החיים והסדרתן
חלבונים	+	+	+	+
פחמימות	+	+	+	+
שומנים	+	+	+	+
מים	+	+	+	+
מינרלים	+	+	+	+
ויטמינים	+	+	+	+

תזונה ואנרגיה

ערך אנרגטי של רכיבי המזון

רכיב מזון	ערך אנרגטי בק"ל (Kcal) ב-1 גרם מזון
פחממות	4
שומנים	9
חלבונים	4

האנרגיה משמשת ל:

1. עבודה מכנית
2. קיום פעילויות של אברי הגוף
3. שמירה על טמפרטורת גוף קבועה
4. גדילה והתפתחות

