

**Completa il testo con le parole mancanti**  
**VITAMINE, SALI MINERALI E ACQUA**

Le vitamine svolgono funzione \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ : regolano le reazioni chimiche che avvengono nelle cellule, quindi sono fondamentali per assicurare il funzionamento dell'organismo. Sono presenti in quasi tutti i cibi, ma molte si alterano durante la \_\_\_\_\_. Sono circa 15 e si suddividono in:

- \_\_\_\_\_ (solubili nei grassi): vengono immagazzinate nel fegato e non serve un rifornimento giornaliero (vitamine A, D, E, F, K)
- \_\_\_\_\_ (solubili in acqua): devono essere assunte ogni giorno (vitamina C, H, PP, gruppo B)

L'organismo ne necessita in quantità minime ( $\mu\text{g}$  o  $\text{mg}$ ), ma se la dieta non ne contiene a sufficienza insorgono le cosiddette malattie da carenza o \_\_\_\_\_, per esempio:

- scorbuto (carenza vit.C)
- \_\_\_\_\_ (carenza vit.D)
- pellagra (carenza vit.B3)

I sali minerali svolgono \_\_\_\_\_ regolatrice e di controllo, sono fondamentali per assicurare la costruzione e riparazione dei tessuti.

Vengono assimilati con l'acqua e gli alimenti e non si alterano durante la cottura. Sono circa 17 elementi. I principali sono:

- \_\_\_\_\_, Fosforo e Magnesio servono alla costituzione di tutti i tessuti, principalmente ossa e denti;
- Ferro è contenuto nei globuli rossi del \_\_\_\_\_ e nei muscoli;
- Sodio e \_\_\_\_\_ regolano gli \_\_\_\_\_ tra le cellule.

Costituiscono circa il 4% in peso del copro umano. Devono essere reintegrati con regolarità poiché l'organismo ne elimina circa 30g al giorno (sudore, \_\_\_\_\_, feci).

L'acqua svolge importantissime funzioni:

- \_\_\_\_\_ le sostanze nutritive alle cellule
- Recupera le sostanze di rifiuto dalle cellule
- \_\_\_\_\_ le sostanze di rifiuto (urina, sudore)
- Mantiene costante la temperatura corporea ( \_\_\_\_\_ )

Costituisce il \_\_\_\_\_ % in peso del copro umano. Viene introdotta attraverso bevande, e altri alimenti. Deve essere reintegrata con regolarità poiché l'organismo ne elimina notevoli quantità al giorno (respirazione, sudore, urine, feci) e la sua assenza significa la cellulare.