

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 (μg o 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 corpo 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 corpo 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 morte cellulare.