

La nutrició juga un paper fonamental a les nostres vides, proporcionant-nos els elements essencials per obtenir tant **(1)** com **(2)**. Dels aliments que consumim diàriament, el nostre cos extreu els **(3)** necessaris per mantenir-se en funcionament òptim i satisfer les necessitats energètiques. En el procés de **(4)** les molècules dels aliments es descomponen en nutrients més simples que poden ser absorbits pel cos. Aquí és on entren en joc els enzims, que són molècules especialitzades que ajuden a descompondre els diferents tipus de nutrients orgànics, com els carbohidrats, les proteïnes i els **(5)**. Per exemple, els enzims com l'amilasa descomponen els carbohidrats en sucres més simples, com la glucosa, que poden ser fàcilment absorbits per **(6)**.

De la mateixa manera, les proteïnes són descompostes en aminoàcids i els lípids en àcids grassos i glicerol, facilitant la seva absorció per les **(7)** intestinals, estructures que permeten la màxima superfície d'absorció i recobreixen les parets de l'intestí prim. La relació entre la nutrició i els sistemes del cos és vital per mantenir la salut i el benestar. El sistema **(8)**, per exemple, a través de la **(9)** transporta els nutrients absorbits des de l'intestí prim cap a totes les cèl·lules del cos. La sang està formada per un líquid groguenc anomenat **(10)** i cèl·lules com els glòbuls vermells, encarregats de transportar **(11)**, els **(12)**, que constitueixen les defenses de l'organisme i les **(13)** que permeten la coagulació de la sang. El sistema **(14)** també exerceix un paper crucial en la nutrició en proporcionar oxigen a les cèl·lules del cos, que és necessari per a la descomposició dels nutrients i la producció d'energia a través d'un procés anomenat respiració cel·lular que té lloc als mitocondris de les cèl·lules. Els ronyons, que formen part del sistema **(15)**, filtren les substàncies de rebuig i l'excés de nutrients del torrent sanguini, ajudant a mantenir un equilibri saludable de nutrients al cos.

En resum, la nutrició no només proporciona matèria i energia per al nostre cos, sinó que també està intrínsecament relacionada amb el funcionament d'altres sistemes del cos, com ara el **(16)**, el respiratori, l'urinari i el **(17)**. Mantenir una **(18)** equilibrada i saludable és essencial per garantir un funcionament òptim d'aquests sistemes i, en última instància, de tot el nostre organisme.