

أهميتها للجسم	تتحلل إلى	
تزود الخلايا بالطاقة، ويساعد السييلوز فيها على حركة الطعام في الجهاز الهضمي.		
تزويد الطاقة، تُعدُّ من الوحدات البنائية، حماية الأعضاء الداخلية، تخزين بعض الفيتامينات.		
تقوم الخلايا بتجميع أحماض الأمينية إلى بروتينات ضرورية لتراكيب الجسم ووظائفه.		

أحماض دهنية
وجليسرول

الدهون

البروتينات

سكريات بسيطة

أحماض أمينية

الكربوهيدرات