

PADANKAN KELAS MAKANAN DAN KEPENTINGANNYA

Karbohidrat

Air bertindak sebagai pelarut bahan kimia

membekalkan tenaga

Protein

mensintesis enzim, hormon dan antibodi.

sumber dan simpanan tenaga yang tinggi

Lemak

mengekalkan kesihatan yang baik

merangsang peristalsis,

Vitamin

melindungi organ badan

pertumbuhan dan pembaikan tisu-tisu badan yang rosak

Pelawas

membentuk dinding sel tumbuhan

medium pengangkutan nutrien

Air

penebat haba untuk mengawal suhu badan