

Tabela 1

GŁÓWNE SKŁADNIKI POKARMOWE

Składniki Pokarmowe	Źródło	Rola w organizmie	Budowa chemiczna
Cukry	Owoce, trzcina cukrowa, miód ziemniaki (skrobia), warzywa, produkty zbożowe, cukier, mleko	Energetyczna Ułatwiają spalanie tłuszczu	$C_6H_{12}O_6$ – glukoza $C_{12}H_{22}O_{11}$ – sacharoza $(C_6H_{10}O_5)_n$ - skrobia
Tłuszcze	Smalec, słonina, drób, ryby, mięso, olej, orzechy, czekolada	Odżywcza, energetyczna	Estry gliceryny i wyższych kwasów tłuszczowych $CH_2-O-OC-C_{15}H_{31}$ $ $ $CH-O-OC-C_{17}H_{35}$ $ $ $CH_2-O-OC-C_{17}H_{35}$ Gliceryd distearynowo-palmitynowy.
Sole mineralne	Powietrze, ryby morskie; woda, herbata, grzyby, pasty do zębów	Pomagają w spalaniu nadmiernych ilości tłuszczu, stymuluje wydzielanie tyroksyny; Hamują namnażanie się na zębach bakterii	I – jod F^- , HCO_3^- , Cl^- , SO_4^{2-} , Ca^{2+} , Na^+ , K^+ , Mg^{2+}
Witaminy	Tran, warzywa, mięso, wątroba, drożdże, jaja, owoce, ryby	Warunkują procesy zachodzące w organizmie /biokatalizatory/	Związki o złożonej budowie, np. C – kwas askorbinowy $C_6H_8O_6$
Białka	Mleko, jaja, mięso, zboża	Budulcowa: tworzenie tkanek, komórek, enzymów.	Związki wielkocząsteczkowe, np. albumina jaja kurzego $C_{237}H_{386}N_{58}S_2O_{78}$