

Die Rolle der Lebensmittelgruppen

FEUCHTIGKEITSVERSORGUNG UND KREISLAUF



Unser Körper besteht zu einem Grossteil aus Wasser. Es ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Zellen und macht ungefähr 60% unseres Körpergewichts aus. Wir müssen täglich zwei bis drei Liter Wasser zu uns nehmen, um unseren Körper mit Flüssigkeit zu versorgen. Aber von diesen 2 bis 3 Litern müssen nur 1 bis 2 Liter in Form von Getränken aufgenommen werden. Der Rest wird durch Lebensmittel zugeführt, die fast alle Wasser enthalten:

Tomaten sind beispielsweise besonders reich an Wasser. Zwischen 90 und 95%! Der Transport der Nährstoffe durch unseren Körper erfolgt ebenfalls mithilfe des Wassers. Sie gelangen so bis in unsere Zellen, wo sie verwertet werden.



Schlüsselwörter > Wassergehalt einer Tomate: 90 - 95 %

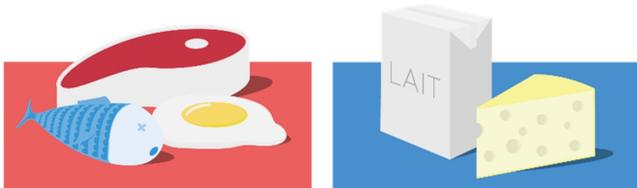
Im Spiel DIGESTIX ist es sehr wichtig, Wasser zu sich zu nehmen. Wenn Sie das nicht tun, dehydrieren Sie sehr schnell und müssen auf der Stufe, auf der Sie sich befinden, von vorne anfangen.

FUNKTION UND SCHUTZ



Die Gruppe Obst und Gemüse spielt mithilfe der Vitamine eine wichtige Rolle für Regulierung und Schutz unseres Körpers. Sie schützt uns vor Krankheiten und ermöglicht dem Organismus die Verwertung der erhaltenen Nährstoffe.

AUFBAU



Die Gruppe Fleisch ist am Aufbau unseres Körpers beteiligt. Sie enthält vor allem Proteine, die für den Aufbau der Muskeln und der Haut benötigt werden. Die Gruppe „Milchprodukte“ enthält Mineralsalze, wie z.B. Kalzium. Diese Mineralstoffe sind für den Aufbau unserer Knochen und Zähne unverzichtbar.

alimentarium academy

Die Gruppen Fleisch und Milchprodukte sorgen deshalb beide für den Aufbau unseres Körpers. Aus diesem Grund nennt man sie manchmal **Baustoff-Gruppen** und spricht von ihrer **strukturellen Funktion**.

ENERGIE



Es bleiben noch drei Gruppen übrig: Getreide, Fette und Süßigkeiten. Diese Gruppen dienen vor allem als **Energielieferanten**. Unser Körper benötigt fortwährend Energie, sogar beim Schlafen. Diese Energie ist notwendig, um unser Herz schlagen zu lassen, unseren Blutkreislauf aufrecht zu erhalten, um zu atmen, zu gehen, zu laufen und für viele andere Aktivitäten! Kohlenhydrate liefern sofort Energie, während Fette als „Reserveenergie“ betrachtet werden, die unser Körper speichern kann. Diese Reserveenergie ermöglicht es uns, einen lang anhaltenden Energieverbrauch zu verkraften.