

Aufgaben der Nährstoffe

Infotext:

Mit der Nahrung führen wir eine Vielzahl von Lebensmitteln zu. Lebensmittel sind alle Stoffe, die dazu dienen gegessen oder getrunken zu werden. Die Lebensmittel gliedern sich in Nahrungsmittel und Genussmittel. Genussmittel (z. B.: Alkohol, Tabak, Kaffee oder Tee) wirken angenehm oder anregend auf den Körper. Die Genussmittel werden zum Leben nicht unbedingt benötigt, sie können sogar gesundheitsschädlich sein.

Die Nahrungsmittel sind für die menschliche Ernährung notwendig, sie sind pflanzlicher oder tierischer Herkunft. Die in den Nahrungsmitteln enthaltenen Substanzen sind die Nährstoffe. Entsprechend ihrer Aufgaben im Körper dienen sie hauptsächlich als Baustoff und Brennstoff. Als Brennstoffe bezeichnet man die Nährstoffe, die dem Körper überwiegend Energie für Bewegung, Denken und Wärme liefern. Zu ihnen zählen Fette und Kohlenhydrate.

Die Nährstoffe, die der Körper vorwiegend zum Wachstum und zur Erhaltung benötigt, bezeichnet man als Baustoffe. Zu ihnen gehören Eiweiß, Mineralstoffe und Wasser.

Die Bestandteile der Nahrung, die den Körper vor Krankheiten schützen und den Ablauf von Körperfunktionen regeln, heißen Wirkstoffe, zu ihnen zählen Mineralstoffe und Vitamine.

Neben den Brenn-, Bau- und Wirkstoffen gibt es noch die Ballaststoffe. Diese unverdaulichen Bestandteile der Nahrung sind nötig zur Aufrechterhaltung der normalen Darmtätigkeit.

Aufgabe:

Strukturiere den Inhalt des Textes in Tabellenform oder als Mind Map.