



# Til Hvers notum við fæðuna

Sigríður Mjöll

Brynjar Logi

Lísa Katrín

# Kolvetni sjá frumum fyrir orku

- Kolvetni finnast í brauði, pastavörum, kartöflum, grænmeti og ávöxtum. Þau skipast í mjölva (sterkja), beðmi og sykrur. Þessi efni eru orkugjafar.
- Glúkósi er orkan í matnum.
- Glýkógen er aðallega geymt í lifur og vöðvum og er orkuforði líkamans.
- Þegar frumurnar þurfa orku getur líkaminn sundrað glýkógeni úr orkuforðanum og þá fæst glúkósi á ný



# Fita

- Fita getur nýst sem eldsneyti í frumunum.
- Ef frumurnar þurfa á einhverjum tíma ekki orku að halda er fitan geymd í fituvef.
- Ef við borðum of mikið af fitu getum við orðið of þung.
- Fitan einangrar líkamann enn fremur gegn kulda og hún verndar líffærin fyrir hnjaski.
- Loks má nefna að fitan inniheldur ýmis vítamín.
- Til eru nokkrar mismunandi gerðir af fitu - þar á meðal mettuð fita, fjölómettuð fita og einómettuð fita.



## Vítamín og steiniefni.

- Frumunar þurfa líka vítamín og steiniefni til þess að starfa eðlilega.
- Vítamín eru lífsnauðsynleg efni en líkaminn þarf bara lítið af þeim.
- Þau gegna margvíslegum hlutverkum í frumunum eins og að taka þátt í mikilvægum efnahvörfum
- Þau eru aðgreind með því að gefa þeim mismunandi bókstafi.
- Hin helstu þeirra eru A-, B-, C-, D-, E-, K- vítamín.



# TAKK FYRIR OKKUR

KV, Sigríður, Líska og Brjynjar

