

Warum braucht der Körper Energie?

Der menschliche Organismus braucht, wie jedes andere Lebewesen auch, Energie und Nährstoffe, um "funktionieren" zu können. Beides erhält der Körper mit der Nahrung, die im Verdauungstrakt soweit aufgeschlossen wird, dass ihm die einzelnen Nährstoffe zur Verfügung stehen.

Der Körper benötigt Energie und Nährstoffe, um folgende Aufgaben erfüllen zu können:

- Erhaltung der Körperwärme
- Aufrechterhaltung körperlicher Funktionen (Gehen, Muskeltätigkeit, Verdauung, Organfunktionen etc.)
- Aufrechterhaltung geistiger Funktionen
- Wachstum
- Wiederaufbau verlorengegangener Körperbestandteile (z.B. Haare, Fingernägel, Haut)
- Stoffwechseltätigkeiten

Nährstoffe
liefern Energie

Den Bedarf an Energie deckt der Körper aus der Oxidation der Nährstoffe Kohlenhydrate, Fett, Alkohol und zum Teil auch Eiweiß. Die "Verbrennung" erfolgt nicht, wie bei einem Ofen plötzlich und unter Flammenbildung, sondern geht langsam, in vielen Teilschritten vor sich. Die dabei freiwerdende Energie nutzt der Körper für die oben aufgeführten, vielfältigen Aufgaben.

Quelle: http://www.ernaehrung.de/tipps/allgemeine_infos/ernaehr10.htm