

## Tworzenie skłódników pokarmowych

Organizmie naszym niernajdujemy ani materię, ani energię jako takiego, gdyż ten jest przetwarzany na sole i drobne komórki. A to niernajduje się jako energię, ale niernajdujemy w zewnątrz materię, wodę, białko, cukier, tłuszcz i sole mineralne. Białko stanowi materiał budowlany. Jeżeli organizmowi dostać się nie będzie białko, zamarzniemy i organizm nie potrafi zrobić z niego zapasów, tylko może je zużyć na oddychanie. Wodniak białko zostaje rozłożony - na wodę, azot, dwutlenek węgla. Przez białko w białku, wydala się energia cieplna, czyli wytwarza się ciepło. Główny organizm posiada swoje charakterystyczne białko. Białko składa się: z węgla, wodoru, tlenu i azotu. Białko dla organizmu jest niezbędnie potrzebne. Białko w prowadzone do organizmu jest wykorzystane tylko w presji. Jeżeli organizmowi niebostanowimy tyle białko ile on potrzebuje, to on przetworzy swoje własne białko i przez to się zużywa 30 gram. najniżej. Białko jest potrzebne dla organizmu na około 100 gr. Białko jest wykorzystane w zależności od wartości azotu, ponieważ inne skłódniki pokarmowe tego nie posiadają.

Węglowodany zawierają dużo dwutlenku, to są strasne lezy zwrócić uwagę na to, że woda i pokarmowe, czyli są potrzebne do transportu. Znajdują się one w tkankach roślinnych pokarmowych. Woda to wszystkie cukry, po prostu od cukru i wypłynie do cukru w miotli i owocach. Węglowodany jak i wszystkie cukry, obstaracają organizmowi energię. Są więc materiałem silotwórczym. Spalają się szybko mogą więc być użyte w sposób jak do materii opalanej. Węglowodany jako cukry są bardzo łatwo przyswajalne przez organizm.

## Sole mineralne.

Sole mineralne odgrywają pierwszorzędną rolę w odżywianiu naszego organizmu. Brak ich powoduje u człowieka najróżniejsze choroby, a nawet może spowodować śmierć.

Do soli mineralnych wchodzących w skład naszych pokarmów wchodzi: Wielko, wapno, fosfor, sól, kuchenka, siarka, sód i t.p.

1. Żelazo: jest potrzebne do tworzenia czerwonych ciałek krwi - brak jego powoduje anemię.
2. Wapno: wchodzi w skład naszych kości, służy ono do budowy naszego ciała.
3. Fosfor: jest składnikiem który służy do powstania energii, wzmocnienia jest chronić zwrócić uwagę na to, że od zapobiegania na krzywiznę, odżywianie mózgu i nerwy.
4. Jod: brak jodu w pokarmach powoduje przerost gruczołu tarczycowego. Występuje przerwanie w pokarmach mięsnych, najwięcej w wodzie. Potrzebny jest w bardzo małych ilościach. Brak jodu daje się zauważyć przerwaniami w grzeczności. Znaczenie wywołanie z powodu braku jodu, rozwija się wolem.

## Witaminy.

Nazwy witamin: a, b, c, d.

Witamina c jest rozpuszczalna w tłuszczach, znajduje się w masle i w tłuszczach. Jest też w niektórych owocach o robocznym charakterze. Witamina c, pomimo to, jest też w soku z cytryny i z innych owoców. Witamina c wpływa na normalny rozwój człowieka, a jeżeli go w organizmie nie ma to człowiek choruje, nie rozwija się.