

Nutrition: Les éléments nutritifs

La plupart de nos aliments sont constitués d'une grande diversité de composants nutritifs que notre organisme élimine ou utilise de différentes manières. Une distinction est faite entre les groupes de composants nutritifs fonctionnels et énergétiques.



Source: Spahr, C., Mannahrt, C. (2008). Muesli und Muskeln: Essen und Trinken im Sport. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag

Composants énergétiques: Les glucides et les lipides sont les principaux fournisseurs d'énergie. Les protéines servent majoritairement à la constitution et au maintien des substances organiques. Elles composent également les enzymes et les hormones.

Composants fonctionnels: Les vitamines, sels minéraux (macroéléments et oligoéléments) et métabolites végétaux secondaires sont des substances régulatrices et actives. L'on distingue entre les vitamines hydrosolubles du complexe B et les vitamines C ainsi que les vitamines liposolubles A, D, E, K. Les macroéléments sont le calcium, le phosphore, le magnésium, le potassium, le sodium et le chlorure. Enfin, le fer, l'iode et le zinc constituent des oligoéléments importants.

Eau: Elle est indispensable pour le fonctionnement des métabolismes les plus variés et représente le fondement de toute forme de vie. Les fibres alimentaires stimulent différentes fonctions digestives. Les enfants et les jeunes doivent boire plus car la proportion d'eau dans leur organisme est supérieure à celle des personnes plus âgées.

Source: «mobile» 2/2008, p. 34, Francesco Di Potenza