

Nahrungsmittel als Nährstoffquelle

Wir essen natürlich nicht nur, um dem Körper Energie zuzuführen. Nahrungsmittel enthalten viele andere Stoffe die für den Körper sehr wichtig sind.

Zu den **Nährstoffen** zählen *Eiweiße*, *Kohlenhydrate* und *Fette*.

- Eiweiße sind wichtig für den Aufbau der Zellen.
- Fette sind für die Energiespeicherung oder zum Lösen mancher Vitamine notwendig.
- Kohlenhydrate dienen zur Energiegewinnung.

Weiterhin bekommen wir durch die Nahrung *Vitamine*, *Mineralstoffe*, *Wasser* und *Ballaststoffe*. Vitamine geben dem Körper Schutz vor Krankheiten, Mineralstoffe dienen zum Körper- und Knochenaufbau, Wasser ist ein wichtiges Transportmittel für die Vitamine sowie Mineralstoffe und die Ballaststoffe unterstützen die Darmtätigkeit.