

## La funzione degli alimenti

Gli alimenti hanno funzioni diverse, le principali sono:

### Funzione energetica:

Forniscono l'energia necessaria per mantenere la temperatura del corpo, per le varie funzioni dell'organismo e per compiere lavoro.

### Funzione plastica:

Forniscono il materiale cellulare per sviluppare l'organismo durante la crescita, per mantenerlo e sostituire quello consumato durante l'età adulta.

### Funzione protettiva:

Forniscono sostanze di protezione e di resistenza specialmente contro le infezioni.

### Funzione regolatrice:

Apportano alimenti indispensabili alle trasformazioni chimiche che avvengono nell'organismo, fondamentali per la vita.

Proteine	funzione plastica
Grassi	funzione energetica e plastica
Zuccheri	funzione energetica
Vitamine	funzione protettiva e regolatrice
Minerali	funzione plastica, protettiva e regolatrice