

# Næringsstofferne opbygning og funktion

## Arbejdsspørgsmål

### Kulhydrater

1. Angiv energiindhold pr. gram kulhydrat  
*17 kJ/g eller 4 kcal/g*
2. Hvilke grupper inddeles kulhydrater i?  
*Monosakkarider, disakkarider, polysakkarider*
3. Angiv fødevarekilder til kulhydrater  
*Frugt, grøntsager, kornprodukter*
4. Hvorfor er det sundt at spise plantefibre og kan vi fordøje det?  
*Vi kan ikke fordøje det (men bakterier hjælper os). Maven "får motion" og fibre holder os mætte længe.*
5. Hvad anvendes kulhydrater til i kroppen?  
*Energi til kroppens processer. Aerob respiration, regulerer blodsukkeret, oplæringsnæring*

### Fedtstoffer

6. Angiv energiindhold pr. gram fedt  
*38 kJ/g eller 9 kcal/g*
7. Hvilke grupper inddeles fedtstoffer i?  
*triglycerider, fosfolipider, steroler. Triglycerider: mættede, monumættede, polyumættede*
8. Angiv fødevarekilder til fedtstoffer  
*animalske produkter, planteolier, fisk, nødder*
9. Hvilke fedtstoffer er sundest?  
*umættede fedtsyrer*
10. Hvad anvendes fedtstoffer til i kroppen?  
*Energi, byggesten i cellemembran, nogle hormoner og vitaminer, isolering af nerveceller, varmeisolering, beskyttelse af organer*

### Proteiner

11. Angiv energiindhold pr. gram protein  
*17 kJ/g eller 4 kcal/g*

12. Hvordan er en aminosyre opbygget?

*Aminosyrer er opbygget omkring et centralt C-atom, hvortil der er bundet:*

- a.  $\text{NH}_2$  (aminogruppe)*
- b.  $\text{COOH}$  (carboxylsyregruppe)*
- c. H (brint)*
- d. R (radikal, variabel kemisk gruppe, som afspejler den enkelte aminosyres kemiske egenskaber)*

13. Hvordan er proteiner opbygget?

*Opbygget af aminosyrer, som er bundet sammen vha. peptidbindinger*

14. Angiv fødevarekilder til proteiner

*Kød, æg, mælkeprodukter, bønner, linser og nødder er rige på protein*

15. Hvad anvendes proteiner til i kroppen?

*vævsproteiner, enzymer, membranproteiner, hormoner, beskyttelsesproteiner, energikilde*