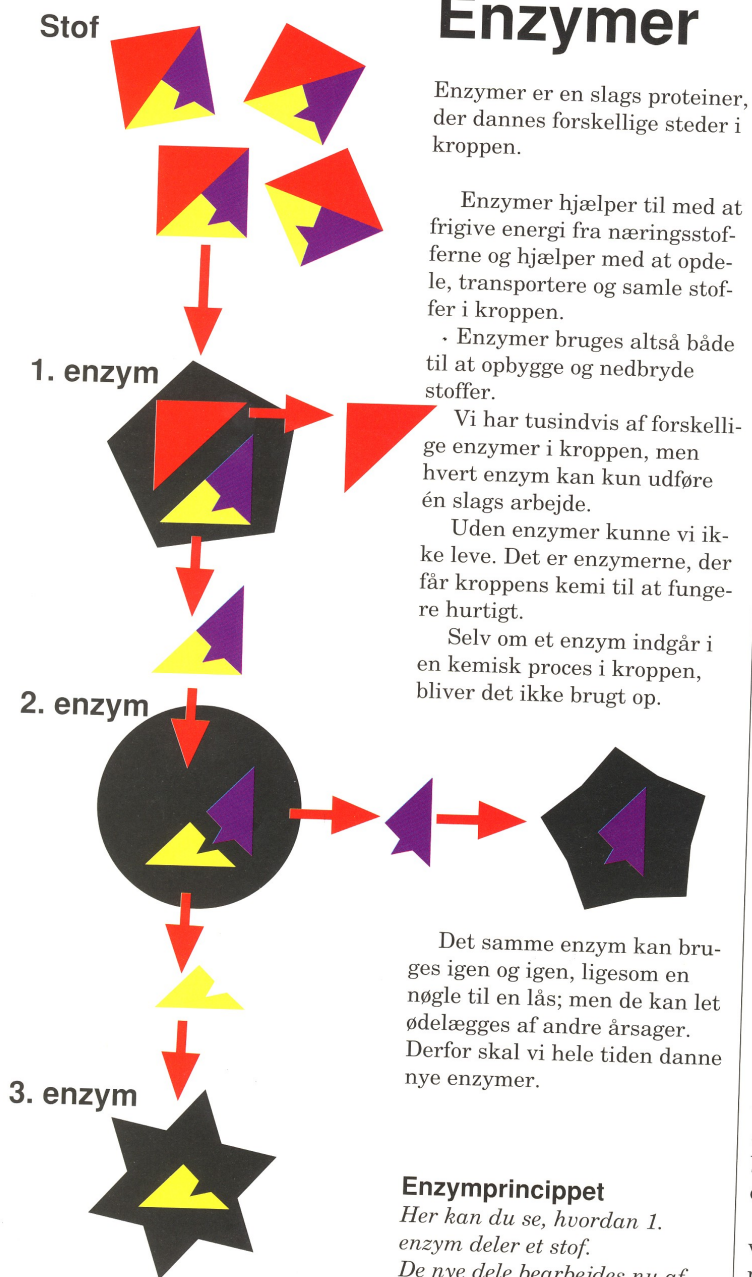




De holder farten oppe



Enzymer

Enzymer er en slags proteiner, der dannes forskellige steder i kroppen.

Enzymer hjælper til med at frigive energi fra næringsstofferne og hjælper med at opdele, transportere og samle stoffer i kroppen.

Enzymer bruges altså både til at opbygge og nedbryde stoffer.

Vi har tusindvis af forskellige enzymer i kroppen, men hvert enzym kan kun udføre én slags arbejde.

Uden enzymer kunne vi ikke leve. Det er enzymerne, der får kroppens kemi til at fungere hurtigt.

Selv om et enzym indgår i en kemisk proces i kroppen, bliver det ikke brugt op.

Det samme enzym kan bruges igen og igen, ligesom en nøgle til en lås; men de kan let ødelægges af andre årsager. Derfor skal vi hele tiden danne nye enzymer.

Enzymprincippet

Her kan du se, hvordan 1. enzym deler et stof. De nye dele bearbejdes nu af 2. enzym o.s.v.

Fedt mand!!!!

Er det fedt at være fed?

Er det sejt at være tynd?

Hvorfor bliver man tyk?

Nogle mennesker bliver tykke, fordi de spiser forkert, spiser for meget og rører sig for lidt.

Andre bliver fede, fordi det er en arvelig egenskab.

Hvad det end skyldes, er det ikke godt.

Det er ikke sundt at være overvægtig. Fedtet sætter sig nemlig ikke kun på maven og kroppen, men også på indersiden af blodårerne og omkring hjertet. Så er der mindre plads til blodet, og hjertet må arbejde meget hårdere for at pumpe blodet rundt.

Når man bliver ældre, bliver årerne lettere forkalkede, og man har større risiko for at få blodpropper.

Knæ og fødder belastes for meget, når man er meget overvægtig.

Er der forskel på at være tyk, fed, kraftig eller overvægtig?

Kostvanerne har ændret sig utrolig meget i de sidste 100 år.

De madvarer, vi spiser, bliver mere og mere forarbejdede. Der bliver mindre at lave både for tænderne og for hænderne.

Selv om kosten og vore livsvilkår har ændret sig, er den måde, vi fungerer på indvendigt, ikke lavet om.