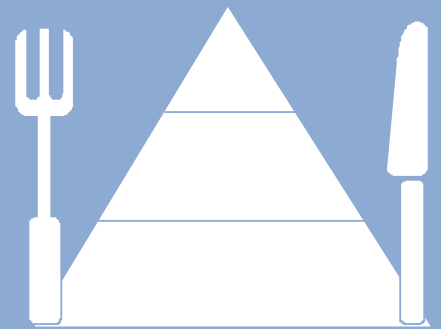
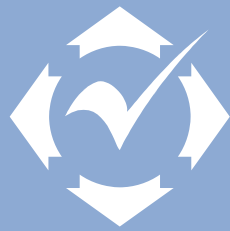
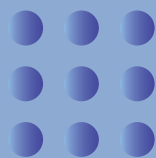


TRAINERS ACADEMY

ETT INNOVATIVT LÄRANDE FÖR ALLA



BAS9



NÄRINGSLÄRA
MATERIAL 1 AV 3

VÄLKOMMEN TILL TRAINERS ACADEMY

Materialen är framtagna för dig som vill fördjupa eller repera humanbiologiska ämnen eller förbereda dig för fortsatta studier.

Materialen är indelade i:

Grundkurs

BAS9

Nutrition/näringslära 1, 2, 3

Muskelfysiologi 1, 2, 3

Anatomi 1, 2, 3

CEC

Träningslära 1, 2, 3

Pilarna i Trainers Academy:s symbol (logotyp) symboliserar att du kan utgå att fördjupa dig det ämne som intresserar dig just nu. Därefter kan du vidareutbilda dig och eller fördjupa dina kunskaper dig i vilken riktning du vill – du bestämmer själv när dina studier är avslutade.

”Checkmärket” i mitten symboliserar att därifrån du startar återvänder du också efter avklarad del med dina nya kunskaper för att eventuellt läsa vidare inom något annat av TrainersAcademy:s humanbiologiska ämnen.

Väljer du att läsa mera inom ett närliggande, relaterat ämne så gör du det, vill du inte så kan du ta examen inom den delen du läst.

Proven är av multiple-choice typ och de skrivs online. Logga in på trainersacademy.com för mer information.

Allt material är skrivet eller granskat av Personal Training School:s lärarkår eller samarbetspartners

© 2004 Trainersacademy/Idrottsakademien
NSTC AB

Ver. 1:1

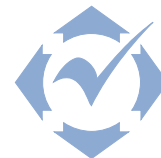
Mångfaldigandet av detta material, helt eller delvis, är enligt lagen om upphovsmannarätt förbjudet. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande genom tryckning, duplicering, stencilering, bandinspelning, video etc.

Titel: Näringslära 1, BAS9, Grundläggande Kunskapsmodul

Omslagsfoto: Greger Norrevik

NSTC AB, box 3448 103 69 Stockholm

www.trainersacademy.com



NÄRINGSLÄRA INLEDNING	04-05
Allt i en människa skapas av det hon äter	x
ENERGI	06-06
Kemisk energi	6
ATP-molekylen	6
KOLHYDRATER	07-08
Kolhydrater - ett muskelbyggande näringsämne	7
Tre former av kolhydrat	8
Så mycket kolhydrat behöver du	8
FETT	09-10
Fett - Livsviktigt och livsfarligt	9
Tre former av fett	9
Fettet som energikälla	10
PROTEIN	11-12
Proteinets uppbyggnad	11
Proteinkvalitet	12

NÄRINGSLÄRA INLEDNING

Människan är uppbyggd av fem olika ämnen. Det är samma ämnen som finns i maten; vatten, protein, fett, kolhydrater och mineraler. Det första man bör ha förståelse för är därför vad som händer med maten vi äter. Var maten på tallriken tar vägen och hur kroppen kan använda näringen i den.

ALLT I EN MÄNNISKA SKAPAS AV DET HON ÄTER

Människans matsmältningssystem är gjort för att bryta ner kött, mjölkprodukter, säd och grönsaker. Dessa näringsämnen använder kroppen till att utvinna energi ur och bygga upp sina vävnader av.

Matsmältningens fyra steg

Kroppens förberedelser för matsmältning börjar redan då maten ligger på tallriken. Blotta åsynen eller doften av något smakligt startar förberedelserna för matsmältning och näringsupptag, till exempel utsöndring av magsafter och matsmältningenszymer. Därefter genomgår maten fyra steg :

Steg 1 : Munnen. Tuggandet av maten innebär en mekanisk nedbrytning och saliven som bryter ner vissa kolhydrater (stärkelse) gör sitt jobb. Därefter sväljer vi maten och den hamnar i magsäcken.

Steg 2 : Magsäcken. Det som hamnar i magsäcken stannar där tills magsafterna hunnit börja bryta ner proteinet i maten. Miljön i magsäcken är fruktansvärt sur och de flesta bakterier som finns i maten dör, vilket ger oss ett effektivt skydd mot magsjukdomar. Det finns en ringmuskel som stänger öppningen mellan magsäck och tunntarm och ser till att magsäcken behåller sitt innehåll tills övriga kroppen är redo att ta emot det. När maten mest liknar en soppa öppnas muskeln och innehållet går ut till nästa anhalt.

Steg 3 : Tunntarmen. Det är i tunntarmen större delen av matspjälkningen och näringsupptaget sker. Nedbrytningen av fett och den slutliga nedbrytningen av både protein och kolhydrater äger rum här. Protein bryts ner till fria aminosyror och kolhydraterna till socker (glukos, fruktos eller galaktos).

Vad tas upp var?

