

## L'ALIMENTATION

### LES ALIMENTS SOLIDES

#### **DEFINITION DES ALIMENTS**

Les aliments sont donc des substances qui servent à la nutrition de notre corps matériel. Les aliments solides que nous absorbons sont classés en 3 catégories suivant leur constitution chimique. Ils sont tous indispensables au bon équilibre du corps. Ils sont chargés, après transformations, de transmettre leur énergie aux cellules pour que celles-ci assument leurs fonctions.

Les aliments consommables contiennent donc 3 nutriments différents :

Les protides.

Les lipides.

Les glucides.

Ils sont en même temps les catégories chimiques qui entrent dans la composition du corps humain. Ils doivent être renouvelés périodiquement par l'alimentation pour assurer l'équilibre et la protection du corps et lui permettre de développer son activité.

L'organisme puise dans les aliments d'autres éléments qui lui sont nécessaires :

L'eau.

Les vitamines.

Les minéraux.

Afin que ces transformations chimiques puissent se faire, notre corps a besoin de catalyseurs, les enzymes.

Notre corps a aussi besoin de fibres végétales.

Dans les chapitres suivants nous allons définir les protides, les lipides, les glucides. Ainsi que les vitamines, les minéraux et les enzymes.

La quantité, les fonctions, et la qualité de l'eau dans notre organisme sont si importantes que nous y consacrons ci-après un grand chapitre spécifique.