



METABOLIZM - wprowadzenie

(podsumowanie lekcji)

kurs „Żywienie człowieka – wprowadzenie do dietetyki”

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrczała-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

Metabolizm zawiera w sobie wszystkie reakcje, które zachodzą w organizmie. Procesy te mogą być podzielone na reakcje kataboliczne i anaboliczne.

Katabolizm oznacza rozkład, **anabolizm** budowę.

Aby doszło do reakcji anabolicznej, potrzebna jest energia, następuje więc podczas niej zużycie energii. Natomiast w reakcjach katabolicznych energia jest generowana.

Wiele reakcji metabolicznych polega na **oksydacji** (utlenianiu) i **redukcji**. W tych reakcjach komponent utleniany traci przynajmniej jeden elektron, a składnik redukowany zyskuje minimum jeden elektron.

Zapamiętaj:

- Utlenianie to zyskanie tlenu lub utrata wodoru,
- Redukcja to utrata tlenu lub zyskanie wodoru.

Wiele enzymów potrzebuje do działania **kofaktorów**.

Kofaktory to cząsteczki, które mogą być pochodzenia organicznego lub nieorganicznego.

Dwa powszechne kofaktory pochodzą od witamin z grupy B: niacyny i ryboflawiny. Są to

odpowiednio: **dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy (NAD)** i **dinukleotyd**

flawinoadeninowy (FAD).

NAD może być zredukowany do NADH, a FAD do FADH₂.

Marta Pyrczała-Zarzycka

Astro Salus Education Ltd

Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.com

<http://kosmetyka-fitness.pl>

www.magia-zycia.com.pl

www.sukces-biznes.pl

www.edukacja-domowa.pl

BLOGI

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci