

Bruni næringarefna og offita.

Fæðan sem við neytum er brotin niður í smáeiningar í þörmunum. Mjólkin, kjötið, brauðið og kartöflurnar sundrast í sykrur, fitu, amínósýrur (sem mynda prótínin), steinefni, vítamín, sölt og snefilefni. Þessi efni er næring okkar.

Næringarefnin eru flutt með blóðinu gegnum lifrina til frumna líkamans. Sykrur og fita eru notaðar í orkuframleiðslu og eru brenndar með aðstoð súrefnis. Önnur efni eru notaðar til viðhalds og nýbyggingar. Öll þessi ferli nefnast í sameiningu efnaskipti. Þau eiga sér stað allan sólarhringinn, þó hægar að nóttu en degi og það endurspeglast reyndar í lægri líkamshita á nóttunni. Efnaskipti í hvíld, grunnefnaskipti, sem halda hjarta, lungum, meltingarfærum o.fl. gangandi, krefjast á hverjum sólarhring orku sem samsvarar 4200 kílójúlum (kj) hjá konum en 6300 kj hjá körlum.

Líkaminn getur ekki birgt sig upp að marki af neinum næringarefnum nema fitu. Það eldsneyti sem líkaminn fær og ekki er nýtt strax í bruna í frumunum er breytt í fitu sem geymd er í fituvef. Þessi hæfileiki skipti áður miklu um afkomu fólks. Harðæri komu oft eftir góðærum og þegar hitaeiningarnar þraut var gengið á fitubingðarnar.