

## Биолошки важна органска једињења

Наука која се бави проучавањем биолошки важних једињења се зове **БИОХЕМИЈА**.

Прво ћемо набројати хранљиве састојке који су нам потребни за раст и развој:

1. масти и уља
2. угљени хидрати (шећери)
3. протеини (беланчевине)
4. витамини
5. минерали
6. вода

\*Минерали и вода нису органска једињења али их је важно знати јер припадају хранљивим састојцима\*

Масти и уља, угљени хидрати, протеини и витамини су **ОРГАНСКА ЈЕДИЊЕЊА**.

Задржаћемо се на теми тих биолошки важних органских једињења.

**Углога хранљивих састојака:**

1. масти и уља - дају енергију
2. угљени хидрати (шећери) - дају енергију
3. протеини (беланчевине) - градивна улога (граде људски организам)
4. витамини - заштитна улога (штите од инфекција и болести)
5. минерали - заштитна улога
6. вода - троструку улогу - гради организам, регулише телесну температуру и раствара хранљиве састојке