Iýmit – biziň bedenimiz üçin energiýa.

Biziň organlarymyzyň, dokumalarymyzyň we öýjüklerimiziň ýerine ýetirýän işleri diýetamyzdaky himiki energiýanyň çeşmesine mätäçlik döredýär. Biz iýmit iýenimizde şu aşakdakylary özümize siňdirýäris:

- **uglewodlar (şeker, krahmal, glýukoza…);**
- **ýaglar;**
- **amino kislotalary;**
- **nuklein kislotalary;**
- **witaminler;**
- **minerallar;**
- **suw.**

Bulardan **uglewodlar** energiýanyň ilkinji we çalt çeşmesi bolup hyzmat edýär. Soňra bolsa, eger gandaky **glýukoza** (şeker) bolmalysyndan pese gaçan ýagdaýynda, **ýaglary**, soňra bolsa **amino kislotalary** energiýa çeşmesi edip ulanýarys. Ýaglarda köp C-H baglary bolany sebäpli olar iň köp energiýasy bolanydyr. Gereginden artykmaç kabul edilen uglewodlar ýaga öwrülýär we bedende ätiýaçlyk hökmünde ýygnalyp goýulýar.

Paýlaşyň: