

# Les aliments : source de matière et d'énergie

## 1 Aliments simples

Les aliments simples sont classés par catégories :

**Aliment de nature organique,**

- les protides
- les glucides
- les lipides

**Aliment de nature minérale**

- les sels minéraux
- l'eau

## 2 Aliments composés

La grande majorité des aliments de l'homme sont des aliments composés dans lesquels l'une des catégories d'aliments simples prédomine.

- Les aliments riches en glucides sont surtout d'origine végétale (tubercules, fruits, graines ... ).
- Les aliments riches en lipides sont surtout des graines (noix, tournesol, colza ... )
- Les aliments riches en protides : des viandes, certains poissons, les œufs en contiennent en quantité notable.

Les aliments contiennent tous des protides dans des proportions variables puisque les protides sont les constituants de base des organismes vivants.

Les aliments que l'organisme humain prélève dans le milieu extérieur ont une **double fonction**:

- D'une part, ils fournissent les **matériaux nécessaires à la construction du corps et à son fonctionnement**;
- d'autre part, ils sont **source d'énergie**.

Leur proportion respective devrait-être GPL = 421 avec G : glucides, P : protides et L : lipides