Využitie potravy a premena látok

Trávenie je chemický rozklad zložitých zložiek potravy na jednoduchšie zložky. Vstrebávanie je proces, pri ktorom prenikajú molekuly látok do telových tekutín /krv a miazga/ a odtiaľ ku všetkým bunkám v tele. Energia, ktorá vzniká pri premene látok sa využíva na: činnosť orgánov, tvorbu nových buniek – rast, tvorbu enzýmov a hormónov, tvorbu zásobných látok – glykogén, tuk. Energetická hodnota potravín sa vyjadruje v kilojouloch.