ՍՆՆԴԻ ԷՆԵՐԳԻԱՆ

Վառելիքի դերը մարդու օրգանիզմում կատարում է սնունդը, որը պարունակում է կուտակված և օգտագործման համար պատրաստի էներգիա: Սնունդն օգտագործվում է տարբեր նպատակների՝ մարմնի ջերմաստիճանի պահպանման, հյուսվածքների սնման ու թարմացման, ինչպես նաև ֆիզիկական աշխատանք կատարելու համար: Էներգիայի մի մասն օրգանիզմում պահեստավորվում է որպես ճարպ: Փորձերն ապացուցել են, որ սննդի էներգիայի միայն 28%-ն է փոխարկվում մկանային էներգիայի:

Սննդի տարբեր տեսակներ ունեն տարբեր «էներգաունակություն», և օրգանիզմի էներգիայի ծախսը լրացնելու համար պետք է օգտագործել համապատասխան սնունդ: