

cukry	<p>pohotovostní zdroj E, zásoba E ve formě glykogenu (svalový, jaterní)</p> <p>přeměna glykogenu na MK, které se ukládají ve formě TAG do tukové tkáně</p> <p>přeměna glukózy na jiné látky např. steroidy (hormony)</p>
tuky	<p>hlavní zdroj energie;</p> <p>energetická rezerva organismu – jejich metabolity se ukládají v tukové tkáni, ze které se mohou v případě potřeby postupně uvolňovat;</p> <p>jsou součástí hormonů;</p> <p>chrání vnitřní orgány (např. játra, ledviny);</p> <p>zajišťují správnou strukturu buněk;</p> <p>podílí se na termoregulaci organismu;</p> <p>tuky také umožňují vstřebávání vitamínů A, D, E, K a dalších živin;</p>
bílkoviny	<p>základní stavební jednotka živé buňky;</p> <p>růst a regenerace poškozených buněk;</p> <p>koncentrace bílkovin ovlivňuje mozkové fce a fci imunitního systému (imunoglobuliny v plazmě);</p> <p>součásti enzymů, hormonů, membrán aj.;</p>
minerální látky	<p>v nepatrném množství, ovlivňují průběh buněčných reakcí a významnou měrou se podílejí na stálosti fyziologické rovnováhy</p>
vitamíny	<p>v nepatrném množství, ovlivňují průběh buněčných reakcí a významnou měrou se podílejí na stálosti fyziologické rovnováhy</p>