

Kelas Makanan

AIR

- Mengekalkan keseimbangan bendalir di dalam dan di luar sel-sel

VITAMIN DAN MINERAL

- Memberi perlindungan menentang penyakit dan mengekalkan kesihatan badan

LEMAK

- Memperlahankan pelepasan tenaga
- Lemak yang terlalu banyak boleh menyebabkan kengedutan dan penyakit jantung

KARBOHIDRAT

- Memberi tenaga

PROTEIN

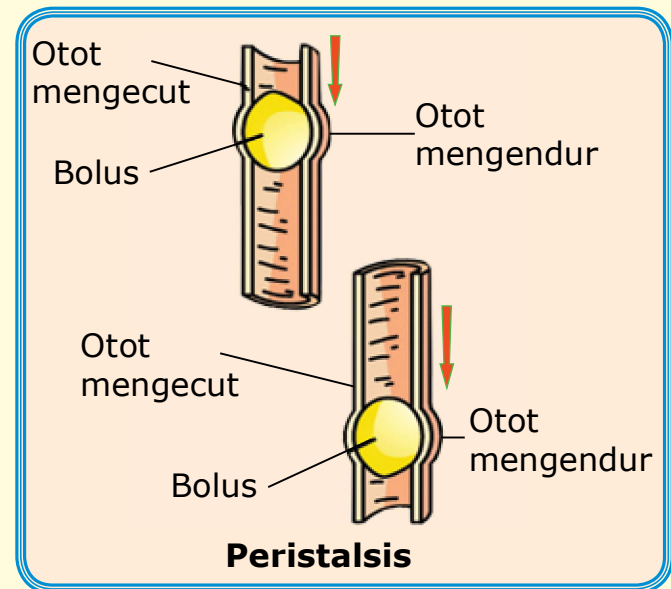
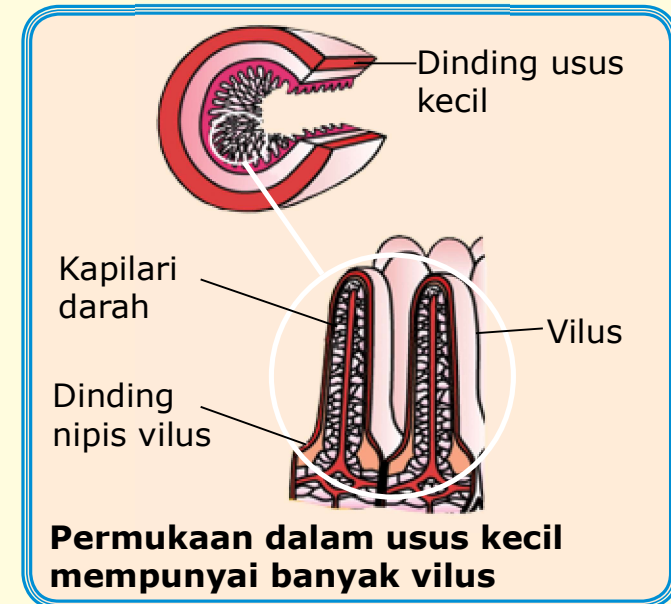
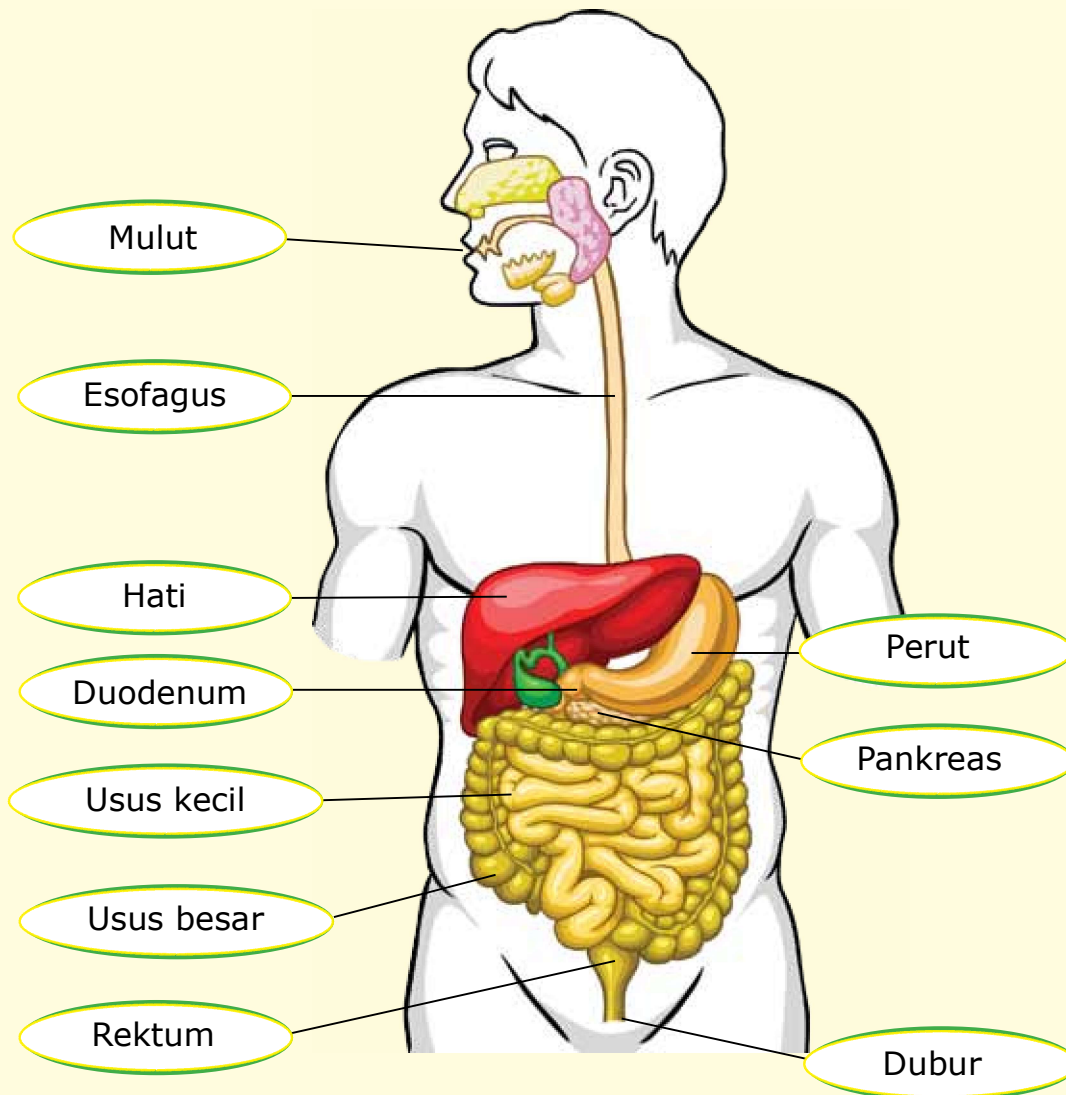
- Membantu pertumbuhan dan membaiki sel-sel termasuk gigi dan kuku

PELAWAS

- Tidak diserap ke dalam badan tetapi membantu pencernaan dan penyahtinjaan



Sistem Pencernaan Manusia



Aliran Makanan dalam Salur Pencernaan

