



Dự trữ năng lượng

Bởi:

unknown

Dự trữ năng lượng

Cơ thể gồm ba nguồn dự trữ năng lượng chính, trong đó dự trữ chủ yếu là lipid nằm trong các tổ chức mỡ. Bình thường lipid chiếm khoảng 10% trọng lượng nam và 25% ở nữ. Chất béo dự trữ chủ yếu nhiều nhất dưới da và trong các ổ bụng. Trong các tổ chức, chất béo dự trữ vẫn thường có các trao đổi hoá học. Khi đói cơ thể sử dụng khoảng 150 g/mỡ/ngày, lượng dự trữ có thể đủ trong khoảng 40 ngày. Lượng carbohydrate dự trữ dưới dạng glycogen ở gan và cơ chỉ khoảng 100 - 200 g. Phần dự trữ chỉ đủ cho cơ thể sử dụng trong 1 ngày. Trong cơ thể có khoảng 300 g đạm ở dạng dự trữ cơ động. Chúng tập trung chủ yếu ở bào tương tế bào và ở gan. Dự trữ này có thể dùng hết trong 4 - 6 ngày. Sau đó đạm của các tổ chức bị phân hủy.