

3. Ruuasta saadaan energiaa ja rakennusaineita

amylaasi-entsyymi	Syljessä oleva aine, joka hajottaa ruuassa olevaa tärkkelystä pienemmiksi osiksi.
energia	Eliöt tarvitsevat energiaa kaikkiin elintoimintoihinsa. Eläimet saavat energiaa ravinnosta. Kasvit valmistavat energiaa itselleen hiilidioksidista ja vedestä auringonvalon avulla yhteyttämällä.
hiilihydraatit	Ravintoaineita, joista elimistö saa energiaa. Esimerkiksi sokeri ja tärkkelys ovat hiilihydraatteja. Katso: tärkkelys.
kivennäisaineet	Alkuaineita, joita saadaan ravinnosta. Kivennäisaineita tarvitaan esimerkiksi kudosten rakennusaineiksi.
kuitu, kuidut	Ruuasta saatavia aineita, joita ruuansulatuselimistö ei kykene sulattamaan. Kuiduilla on paljon erilaisia terveysvaikutuksia.
kuona-aine	Jäteainetta, joka jää jäljelle elimistön aineenvaihdunnassa. Erityselimet poistavat kuona-aineet elimistöstä. Katso: aineenvaihdunta, erityselimet.
mahaneste	Nestettä, jota mahalaukku erittää ruokaan ja joka muuttaa ruuan löysäksi ruokasulaksi. Mahaneste sisältää limaa, suolahappoa ja pepsiini-entsyymiä.
ohutsuoli	Ruuansulatuselimistön osa, jossa ravintoaineet pilkkoutuvat pieniksi osiksi. Ohutsuoesta ravintoaineet imeytyvät verenkiertoon ja sitä kautta soluille.
paksusuoli	Ruuansulatuselimistön osa, joka ottaa sulamatta jääneistä ruuan osista talteen vettä ja suoloja. Paksusuolessa bakteerit valmistavat B-vitamiineja ja K-vitamiinia.
peräsuoli	Paksusuolen loppuosa, jonne uloste varastoituu. Katso: paksusuoli.
proteiini eli valkuaisaine	Valkuaisaineet ovat elimistön tärkeitä rakennusaineita. Proteiineja saa esimerkiksi lihasta, kalasta ja maitotuotteista.

rasva	Ravintoaine, josta elimistö saa energiaa.
ruokatorvi	Ruansulatuselimistön osa, jota pitkin ruoka kulkee suusta mahalaukkuun.
ruansulatuselimistö	Otaa ruuasta talteen tarpeellisia aineita, pilkkoo ravintoaineet elimistön soluille sopivaan muotoon ja poistaa jätteet.
vitamiinit	Ravintoaineita, joita eliöt tarvitsevat mutta joita ne eivät itse pysty tuottamaan. Eliöt saavat vitamiineja ravinnosta. Katso: A-vitamiini, B-vitamiini, D-vitamiini, K-vitamiini.
