

Metabolizma



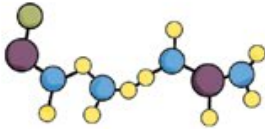
Hücrelerin canlılığının devamını sağlayan kimyasal tepkimeler.

Hareket etmek, büyümek, düşünmek kısaca yaşamaya devam edebilmek için bazı maddelere ve enerjiye gereksinim duyarız. Bu maddelerin oluşturulması ve enerji üretilmesi vücudumuzdaki kimyasal tepkimeler sonucunda gerçekleşir. İşte bu kimyasal tepkimelere metabolizma denir. Kulağa çok basitmiş gibi gelse de aslında durum epeyce karışıktır. Çünkü hücrelerimizi sağlıklı ve çalışır durumda tutmak için binlerce tepkime aynı anda gerçekleşir.

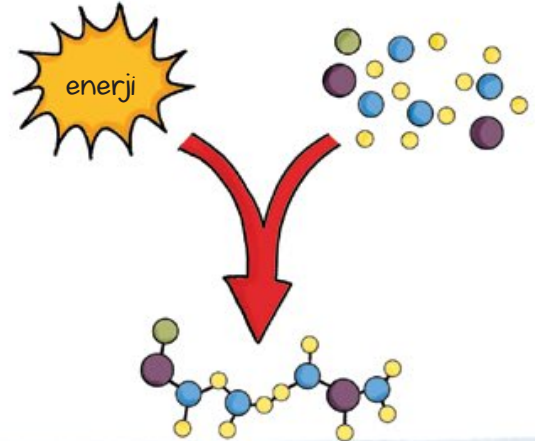


Vücudumuzdaki kimyasal tepkimeler iki gruba ayrılır: Katabolizma ve anabolizma.

Katabolizma yıkım tepkimeleri olarak da anılır. Çünkü bunlar hücrelere ve organizmaya enerji sağlamak üzere büyük moleküllerin parçalandığı tepkimeler.



Anabolizmayla yapım tepkimeleri olarak adlandırılır. Çünkü bunlar da basit yapıdaki moleküllerden daha karmaşık yapıdaki moleküllerin oluşturulduğu tepkimeler. Oluşan moleküller sayesinde yeni hücreler gelişir, vücut dokularının bakımı yapılır ve ileride kullanılmak üzere enerji depolanır.



Metabolizmanın Hızı!

Vücudumuzda gerçekleşen kimyasal tepkimelerin sonucunda bir miktar ısı da ortaya çıkar. Bu ısıнын ortaya çıkma hızı metabolizma hızımızı gösterir. Bir hastalık nedeniyle olmadığı sürece metabolizmamızın hızlı olması iyi bir durumdur. Çünkü metabolizmamız hızlıysa kolay kolay kilo almayız. Bol egzersiz yapmak, metabolizmayı hızlandıran en önemli etkidir. Ancak cinsiyet, yaş, hamilelik ve uykusuzluk gibi metabolizma hızını etkileyen farklı etkenler de vardır.

Karmaşık Sözcükler

Aşağıdaki harflerden metabolizmayla ilişkilendirebileceğiniz sözcükler türetin. Biz altı sözcük oluşturabildik. Bakalım, siz kaç tane oluşturacaksınız?

OJÜTLMVUPEHLERNİCKA

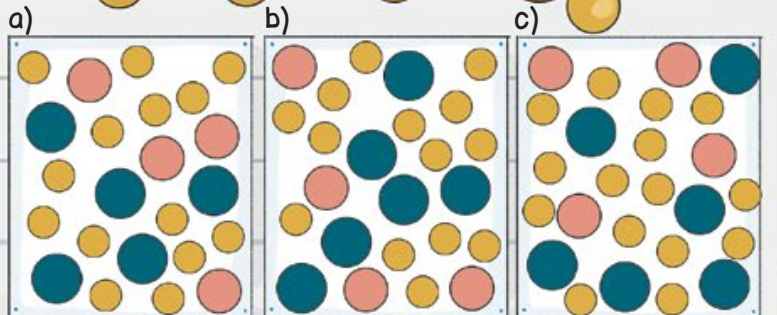
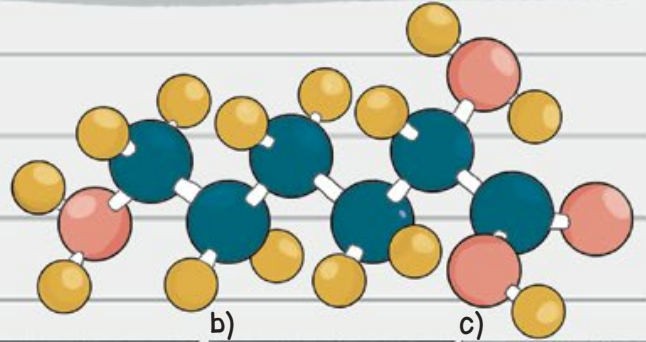
Mini Test - Doğru mu Yanlış mı?

1. Erkeklerin vücudundaki kas oranı kadınlara göre daha fazladır. Bu nedenle metabolizmaları daha hızlıdır.
a) Doğru b) Yanlış
2. Ne kadar az egzersiz yaparsak metabolizmamız da o kadar hızlı çalışır.
a) Doğru b) Yanlış

3. Metabolizma hızımızın düşmemesi için düzenli beslenmeli ve gün içinde yeteri kadar su içmeliyiz.
a) Doğru b) Yanlış
4. Yaşlandıkça metabolizma hızımız artar.
a) Doğru b) Yanlış

Büyük Molekül Parçalanırsa

Burada büyük bir molekülün kimyasal yapısını gösteren bir çizim görüyorsunuz. Dairelerden her biri büyük molekülü oluşturan atomları simgeliyor. Bu büyük molekülün bir katabolizma tepkimesiyle parçalandığını düşünün. Bu parçalanma sonucunda serbest kalacak atomlar yandaki seçeneklerden hangisinde doğru şekilde gösterilmiş?



Büyük Molekül Parçalanırsa: b

Karmaşık Sözcükler: TEPKİME, MOLEKÜL, VÜCUT, HÜCRE, ENERJİ, KAN