

La nutrition est l'ensemble des processus permettant d'obtenir les nutriments, l'énergie et les éléments essentiels au fonctionnement de l'organisme. Elle est cruciale pour la prévention de nombreuses maladies. La nutrition inclut toutes les fonctions physiologiques qui utilisent les nutriments pour la croissance, l'entretien, le fonctionnement de l'organisme et la production de chaleur et d'énergie. Plusieurs systèmes contribuent à cette fonction : digestif, respiratoire, circulatoire et lymphatique, excréteur. La cellule, unité de base de l'organisme, utilise également les nutriments pour son propre fonctionnement, sa croissance et sa réparation. Le rôle principal de la nutrition est donc de prévenir les maladies et de maintenir le bon fonctionnement de l'organisme.