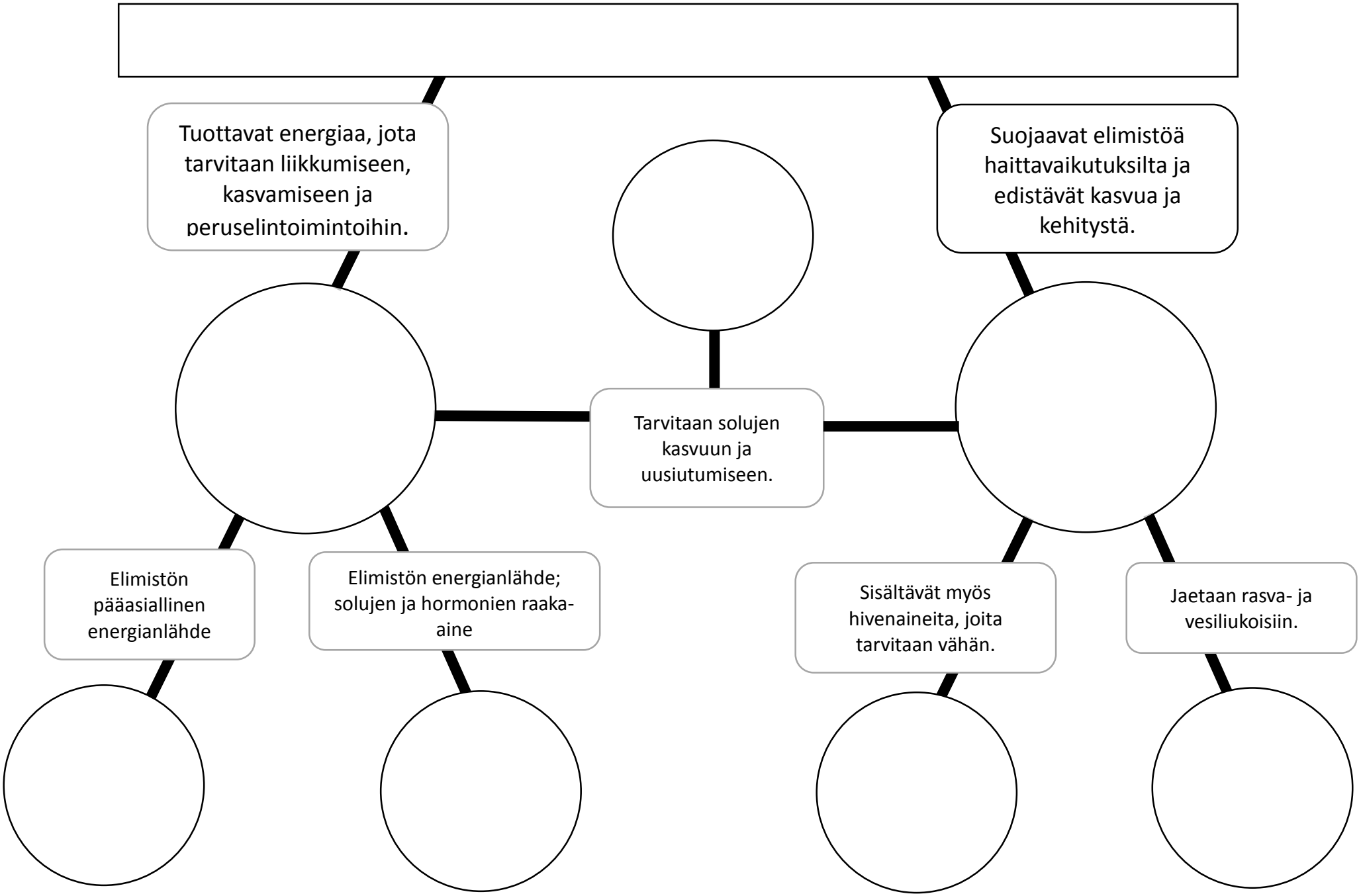
Tuottavat energiaa, jota tarvitaan liikkumiseen, kasvamiseen ja peruselintoimintoihin.
Suojaavat elimistöä haittavaikutuksilta ja edistävät kasvua ja kehitystä.
Tarvitaan solujen kasvuun ja uusiutumiseen.
Elimistön pääasiallinen energianlähde
Elimistön energianlähde; solujen ja hormonien raaka-aine
Sisältävät myös hivenaineita, joita tarvitaan vähän.
Jaetaan rasva- ja vesiliukoisiin.