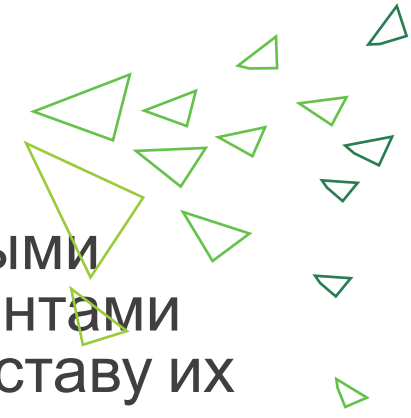




УГЛЕВОДЫ

Избыток и недостаток при поступлении
с пищей. Патологии. Профилактика.



Углеводы являются важными энергетическими компонентами пищи. По химическому составу их обычно классифицируют на простые сахара и полисахариды. К простым сахарам относят моносахариды (глюкоза, фруктоза, ксилоза, арабиноза), дисахариды (сахароза, мальтоза и лактоза), трисахарид (рафиноза), тетрасахарид (стахиоза). К полисахаридам относят гемицеллюлозы, крахмал, инулин, гликоген, целлюлозу, пектиновые вещества, камеди, декстраны и декстрины. Они состоят из различной длины цепочек тех или иных моносахаров.



Углеводы



Функции углеводов в организме

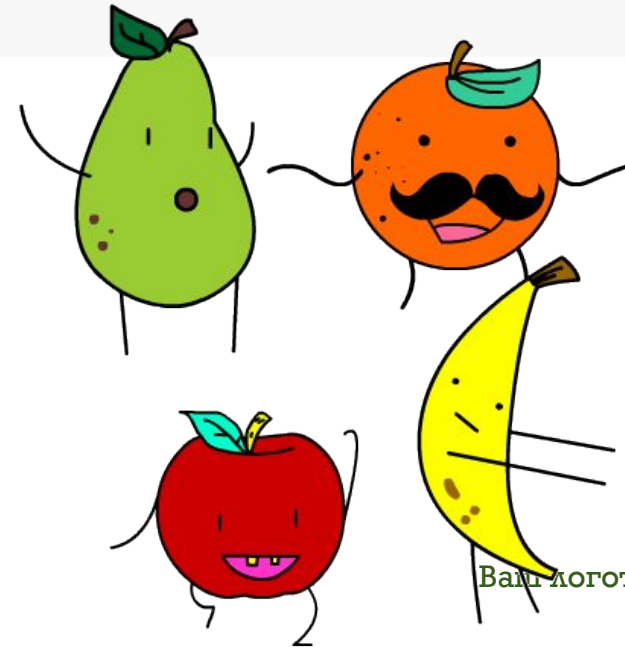
- Являются основным источником энергии в организме
- Обеспечивают все энергетические расходы мозга (мозг поглощает около 70% глюкозы, выделяемой печенью)
- Участвуют в синтезе молекул АТФ, ДНК и РНК.
- Регулируют обмен белков и жиров
- В комплексе с белками они образуют некоторые ферменты и гормоны, секреты слюнных и других образующих слизь желез, а также другие соединения
- Пищевые волокна улучшают работу пищеварительной системы и выводят из организма вредные вещества, пектины стимулируют пищеварение



Недостаток углеводов

Ограничив себя в картофеле, макаронах, кашах, овощах, фруктах, вскоре можно столкнуться со следующими проблемами:

- Хроническая усталость, сложность с концентрацией.
- Колебания веса. На недостаток углеводов в рационе тело реагирует вначале потерей веса (на самом деле из организма выводится жидкость). Однако, когда концентрация сахара в крови повысится, за дело возьмется инсулин, который отвечает, в том числе, и за накопление жировых запасов.
- Головные боли. Причина - в снижении уровня сахара в крови
- Нехватка сил.
- Постоянное чувство голода, озноб. Холодные руки, ноги и непреодолимое желание что-нибудь
- Несвежее дыхание. Неприятный запах изо рта – побочный эффект богатого жирами рациона. Спасение – в обогащении диеты кашами, овощами. Еще нужно пить побольше чистой воды.
- Запоры. Нехватка клетчатки осложняет работу желудочно-кишечного тракта. Введение в рацион овощей и фруктов спасет положение.



Ваш логотип или название



Избытки



- Животные белки
- Животные жиры
- Углеводы
- Соль
- Алкоголь
- Никотин
- Лекарства
- Канцерогены
- Пестициды
- Гормоны

Сбалансированное Питание

Сбалансированное Питание

Сбалансированное Питание

- Растительные белки
- Ненасыщенные жиры
- Витамины
- Минералы
- Клетчатка
- Вода

Недостатки



Патологии, связанные с углеводами

ожирение

диабет





**Спасибо за
внимание!**

Чернышова Дарья ♀
2 курс 6 группа
педиатрия

