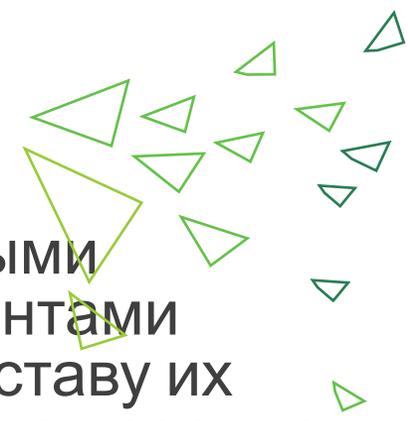




УГЛЕВОДЫ

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

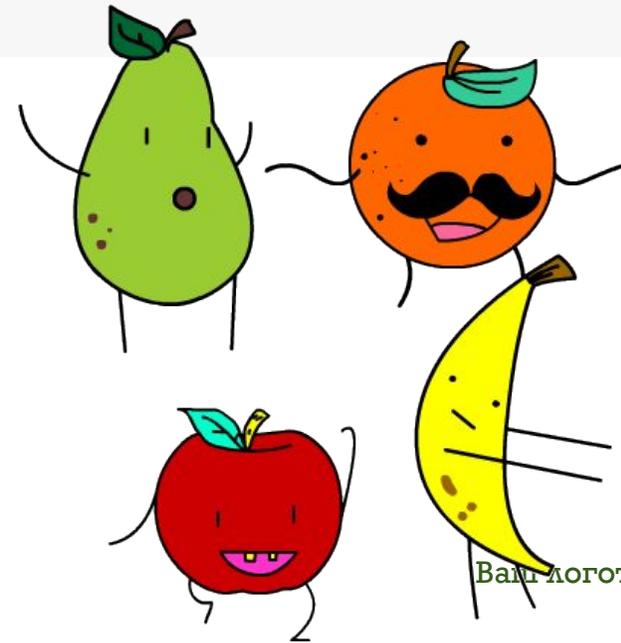
- Являются основным источником энергии в организме
- Обеспечивают все энергетические расходы мозга (мозг поглощает около 70% глюкозы, выделяемой печенью)
- Участвуют в синтезе молекул АТФ, ДНК и РНК.
- Регулируют обмен белков и жиров
- В комплексе с белками они образуют некоторые ферменты и гормоны, 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

