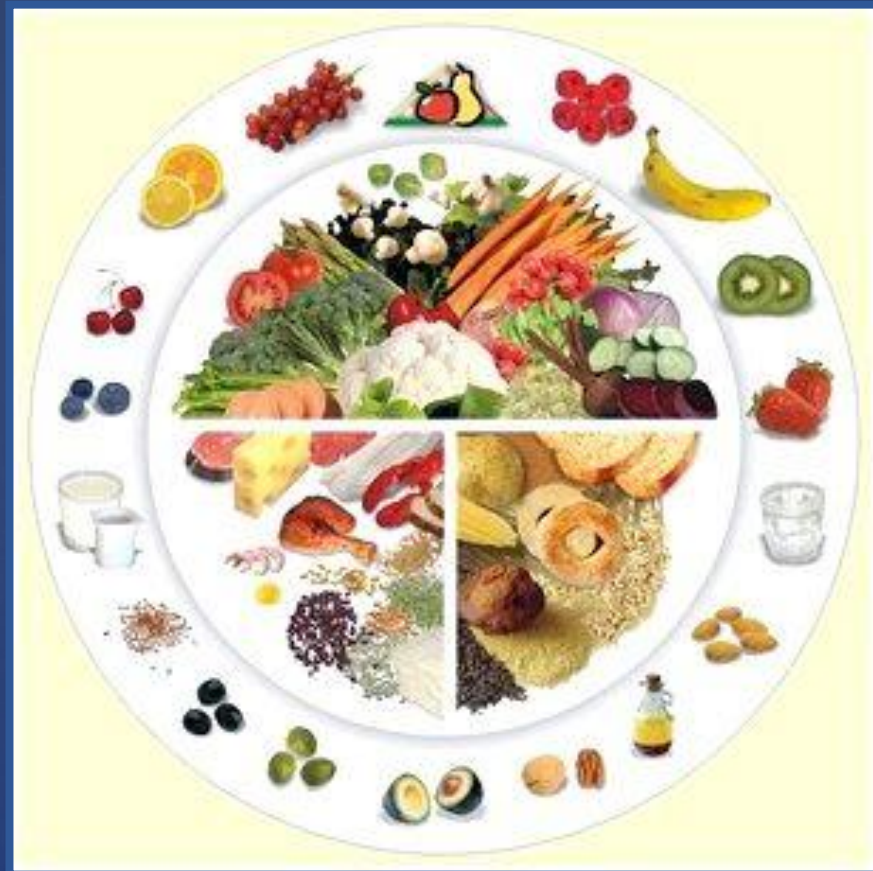




ВУГЛЕВОДИ



Вуглеводи — група органічних сполук, які є необхідним компонентом клітин і тканин всіх живих організмів



Енергію, яку люди отримують з вуглеводів, використовується не тільки для руху, а й для забезпечення роботи всіх органів і систем



Вуглеводи

Моносахариди

Гексози

Глюкоза

Фруктоза

Галактоза

Пентози

Рибоза

Дезокси-
рибоза

Дисахариди

Сахароза

Мальтоза

Лактоза

Полісахариди

Крохмаль

Целюлоза

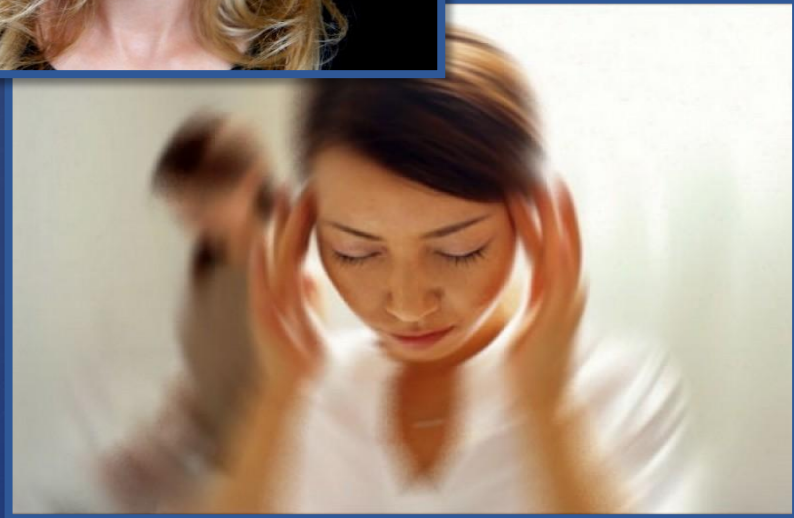
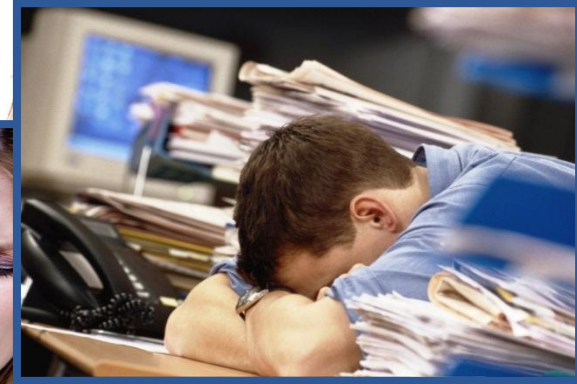
Глікоген

ГЛЮКОЗА

Вона відіграє дуже важливу роль в обміні речовин.

Недостатність цієї речовини крові призводить до:

- втомі
- дратівливості
- нудоті
- поганий працездатності
- втрати свідомості



Глюкоза в чистому вигляді міститься в багатьох фруктах



ФРУКТОЗА

На відміну від глюкози цей вуглевод практично не потребує участі гормону-інсуліну для того, щоб потрапити з крові в клітини організму.

Частина фруктози в печінці перетворюється на глюкозу.





ГАЛАКТОЗА І ЛАКТОЗА

Простий вуглевод галактоза в чистому вигляді в продуктах харчування не зустрічається. Але, з'єднуючись з глюкозою, вона утворює дисахарид, лактозу, яка надходить в наш організм з молочними продуктами



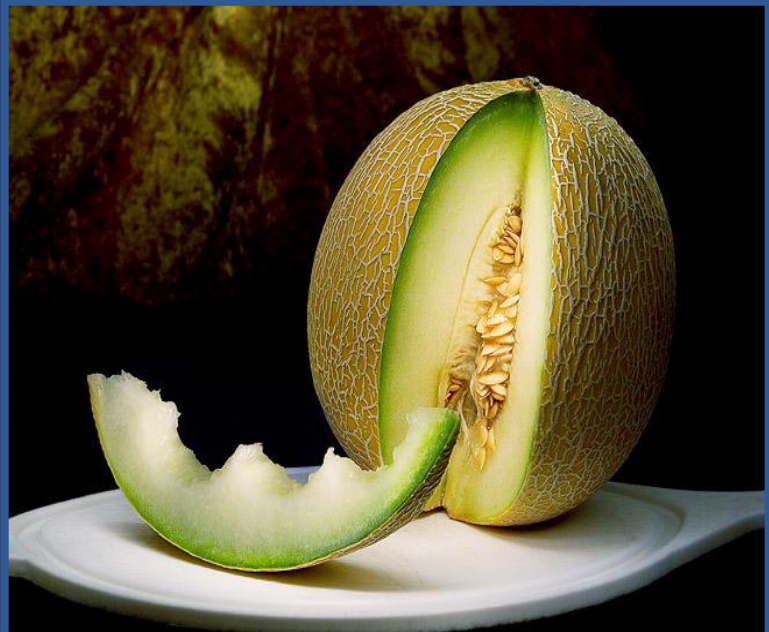


САХАРОЗА

Сахароза —
дисахарид, який
включає в себе
глюкозу і фруктозу.
Самий звичайний
цукор на 99,5%
складається з
сахарози





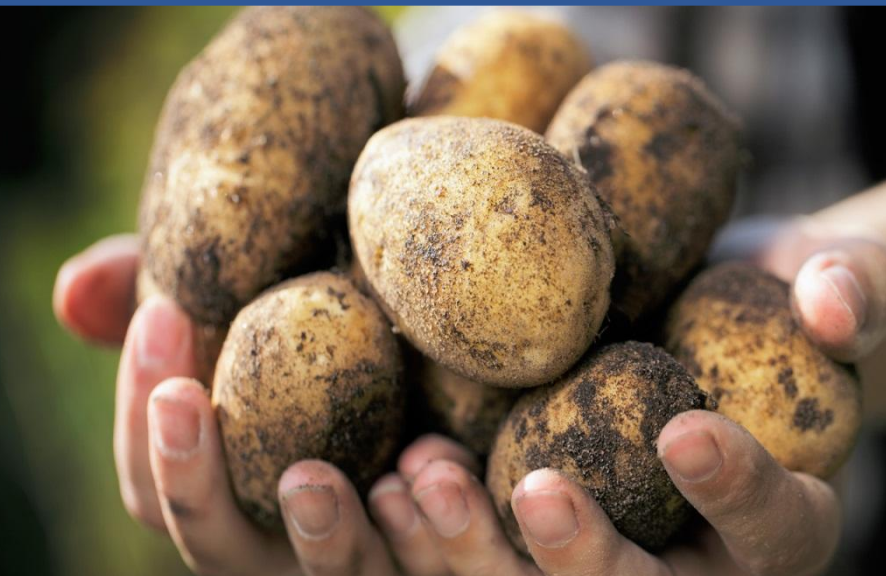




КРОХМАЛЬ



Це складний добре перетравлюваний вуглевод, який в нашому організмі розщеплюється до глюкози. Основне джерело крохмалю — крупи, борошняні вироби, картопля



ГЛІКОГЕН



Глікоген — вуглевод тваринного походження. У невеликих кількостях він міститься в печінці та м'ясі.



КЛІТКОВИНА І ПЕКТИНИ

Виконують дуже важливу функцію: стимулюють процеси травлення, виводять з організму токсини і створюють умови для розвитку корисних бактерій в кишечнику.

Необхідно включити в раціон яблука, буряк, сливу, малину, виноград, журавлину, баклажани, апельсини, дині, лимони, огірки, гарбуз, томати, картопля, різні крупи.





В ОРГАНІЗМІ ВУГЛЕВОДИ ВИКОНУЮТЬ НАСТУПНІ ФУНКЦІЇ:

- Забезпечують всі енергетичні витрати мозку (мозок поглинає близько 70% глюкози, що виділяється печінкою)
- Беруть участь у синтезі молекул АТФ, ДНК і РНК.
- Регулюють обмін білків і жирів.
- У комплексі з білками вони утворюють деякі ферменти і гормони, секрети слинних та інших утворюючих залоз, а також інші сполуки.
- Харчові волокна покращують роботу травної системи і виводять з організму шкідливі речовини, пектини стимулюють процес травлення.

Вуглеводи служать для організму людини головним джерелом енергії. На їх частку припадає близько 60% всієї одержуваної енергії. Знати, в яких продуктах міститься найбільше вуглеводів, необхідне тим, хто піклується про своє здоров'я





Тому дієтологи радять по можливості замінювати прості вуглеводи складними, які повільніше перетравлюються і поступово насичують кров глюкозою. І не треба забувати про необхідність клітковини (інша назва **целюлоза**), їжте більше продуктів, які її містять.

ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ!