

# ВУГЛЕВОДИ

- ВУГЛЕВОДИ - ЦЕ ОРГАНІЧНІ РЕЧОВИНИ , ДО СКЛАДУ ЯКИХ ВХОДЯТЬ ВУГЛЕЦЬ, ВОДЕНЬ І КИСЕНЬ. СИНТЕЗУЮТЬСЯ ВУГЛЕВОДИ ЗЕЛЕНИМИ РОСЛИНАМИ З ВУГЛЕКИСЛОТИ ТА ВОДИ ПІД ДІЄЮ СОНЯЧНОЇ ЕНЕРГІЇ.

Вуглеводи є основним джерелом компенсації енергетичних витрат людини..

# Вуглеводи

## Фізіологічна роль

Головне джерело енергії для життєдіяльності і роботи організму, складають основу суглобної рідини і виконують функцію змащення.

## Основне джерело

Овочі, фрукти, борошняні і макаронні вироби, цукор, картопля, крупи.



**У харчових продуктах вуглеводи містяться у вигляді простих і складних цукрів (глюкоза, фруктоза, сахароза, лактоза, мальтоза та ін.). Складні цукри (крохмаль) у процесі травлення в кишечнику розщеплюються на прості-- глюкозу та фруктозу.**

