

Підготува



ПРЕЗЕНТАЦІЯ НА ТЕМУ : ВУГЛЕВОДИ,ЯК КОМПОНЕНТ ЇЖИ, ЇХНЯ РОЛЬ В ОРГАНІЗМІ ЛЮДИНИ

ВУГЛЕВОДИ

Вуглеводи — це органічні сполуки, до складу яких входять вуглець, водень і кисень.

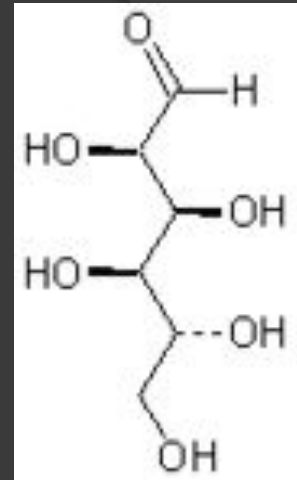
Вуглеводи поділяються на:

- моносахариди (глюкоза, фруктоза)
- дисахариди (сахароза, мальтоза, лактоза)
- полісахариди (крохмаль, целюлоза, глікоген)

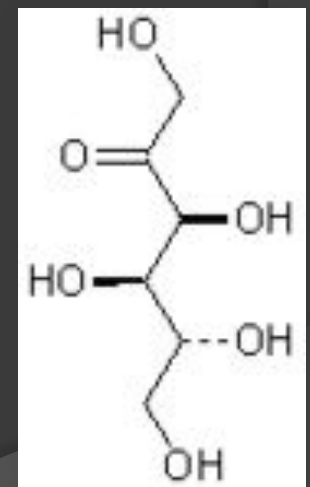


Моносахариди та дисахариди

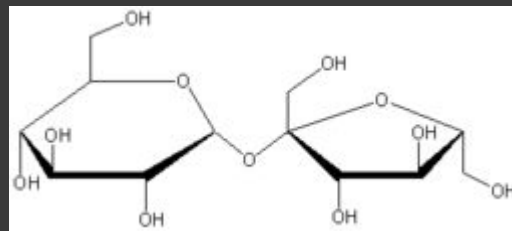
- добре розчиняються у воді,
- швидко всмоктуються в шлунково-кишковому тракті
- легко окислюються в організмі (наприклад, глюкоза всмоктується в кров протягом 5... 10 хв).



глюкоза



фруктоза



цукроза (звичайний цукор)

- Фруктоза засвоюється повільніше, ніж сахароза, швидше виводиться з крові, але вживати більше як 15 г фруктози на день не рекомендується.
- Лактоза — молочний цукор — міститься тільки в молоці (4... 6%).
- Лактоза, як і інші цукри, сприяє підвищенню рівня глюкози в крові, але меншою мірою, ніж сахароза і мальтоза.

- Крохмаль складається з великої кількості молекул моноцукру — глюкози. В значних кількостях крохмаль знаходять в зерні злакових культур — 60—70%, в картоплі — 12—26%, в насінні бобових культур — 50—60%. Багаті на крохмаль хлібобулочні, макаронні, борошняні кондитерські вироби, борошно, крупи.



- ◎ Клітковина (целюлоза геміцелюлози), лігнін і пектин містяться у стінках клітин оболонок зерна, шкірках фруктів, овочів і в меншій кількості — в м'якоті.



Дякую за увагу