

УГЛЕВОДЫ И ИХ РОЛЬ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТ И КЛЕТКИ



Углеводы-это

Органические вещества , содержащие карбонильную группу и несколько гидроксильных. Делятся на простые(моносахариды и дисахариды) и сложные(полисахариды).



Классификация углеводов



Функции углеводов

- ✓ Энергетическая
- ✓ Запасающая
- ✓ Структурная
- ✓ Защитная

Функции углеводов:
1. Строительная



Функция углеводов:
3.запасающая



Функции углеводов:
2. Энергетическая

1 грамм – 17,6 кДж



Свойства углеводов

- ☐ Участвуют в синтезе нуклеиновых кислот
- ☐ Входят в состав клеток, тканей и межтканевых жидкостей
- ☐ Пополняют содержание глюкозы в крови
- ☐ Помогают организму в утилизации жиров
- ☐ Разрушают зубную эмаль
- ☐ Способствуют развитию кариеса зубов

Важнейшие источники

Глюкоза

- ❖ Виноград 7,8%
- ❖ Черешня и вишня 5,5%
- ❖ Малина 3,9%

Фруктоза

- ❖ Виноград 7,7%
- ❖ Яблоки 5,5%
- ❖ Груши 5,2%

Сахароза

- ❖ Свёкла 8,6%
- ❖ Персики 6,0%
- ❖ Дыня 5,9%

Крахмал

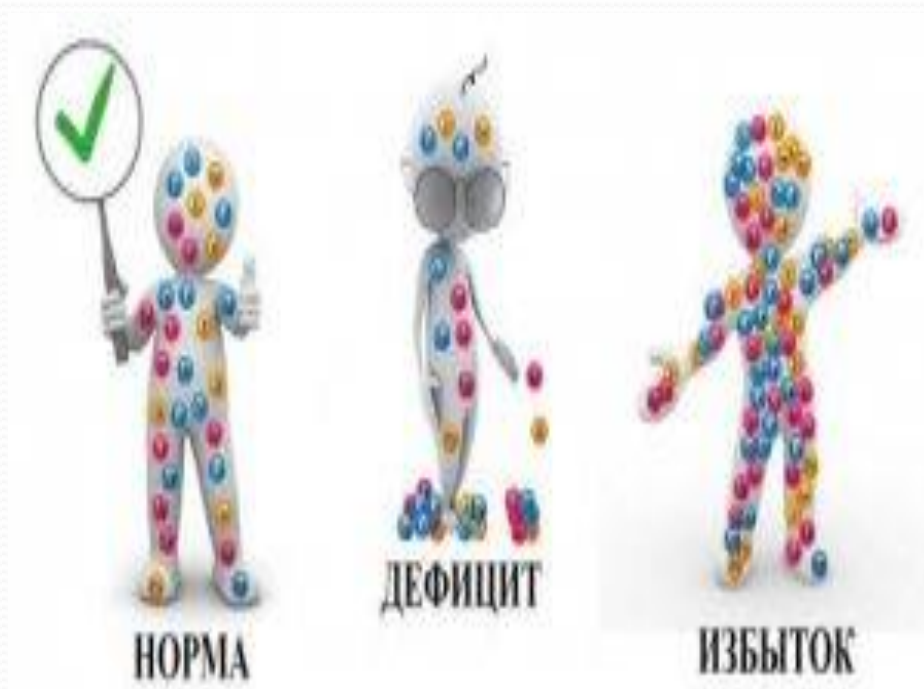
- ❖ Макароны 62-68%
- ❖ Хлеб 33-51%
- ❖ Крупы 49-70%

УГЛЕВОДЫ



Дефицит углеводов

Хронический дефицит углеводов приводит к истощению запасов гликогена в печени и отложению жира в ее клетках. Это может вызвать так называемое жировое перерождение печени и нарушение ее функций.



Избыток углеводов

Избыток углеводов в пище вызывает повышение уровня инсулина в крови и способствует образованию жира. Важнейшей причиной увеличения образования жира является резкое повышение содержания глюкозы в крови после обильного приема богатой углеводами пищи.



Спасибо за
внимание)))

