

OGLJIKOVI HIDRATI: $H_2O + CO_2$ (+ Klorofil) nastane $O_2 + C_6H_{12}O_6$ **OH SO SPOJINE OGLJIKA VODIKA IN KISIKA NASTAJAJO V RASTLINAH V PROCESU FOTOSINTEZE RASTLINE JIH KOPIČIJO V PLODOVIH ALI SLEMENIH** **FOTOSINTEZA:** RASTLINE SESTOJJO IZ OH (SLADKOR+ŠKROB+CELULOZA), BELJAKOVIN IN DRUGIH SNOVI ...SVETLOB. ENER. SE PRI FOTOSIN. SPREMENJA V KEMIČNO...SVETLOBNO DIFUZIJO KI JO UJAMEJO LISTI SE SPREMENI V ENER, KI JE SHRANJENA V SPOJINI **OH DELIMO NA:** MONOSAHARIDE (ENOSTAVI SLAD.), DISAHARIDE (DVOJNI SLAD.) POLISAHARIDE (SES. SLAD.) **MONOSAHARIDI:** ZA PREHRANO LJUDI STA NAJPOMEM **GLUKOZA (GROZDNI SLAD)**=SADJE, ZELENJAVA, MED IN **FRUKTOZA (SADNI SLAD)**=SADJE, MED **OBA MONOSAHARIDA IMATA ENAKO FORMULO $C_6H_{12}O_6$, Vendar pa sta GTO DVE RAZLIČNE SPOJINE** **DISAHARIDI:**SES. SO IZ DVEH MONOSAHARIDOV... NAJPOMEM: **SAHAROZA** (SLAD. KI GA UPORAB. ZA SLADKANJE JEDI= KORUZNI SLAD. PESNI SLAD.)-SES. JE IZ ENE GLUKOZE IN ENE FRUKTOZE **MALTOZA**(SLAD=KAVNI NADOMESTEK, PIVO)-SES. JE IZ DVEH GLUKOZ **LAKTOZA:**MANJ SLADEK KOT SAHAROZA IN JE SES. MLEKA=MLEKO) **POLISAHARIDI:** **ŠKROB** JE NAJPOMEM. PREDSTAVNIK OH V PREHRANI NAJDEMO GA V GOMOLJIH, PLODOVIH KORENJU IN DRUGIH DELOV RASTLIN (SES. JE IZ GLUKOZ)...MOLEKULA ŠKROBA S POMOČJO ENCIMOV V TELESU RAZPADE NA ENOSTAVNEJŠE SLAD. **GLIKOGEN:** PREDSTAVLJA ENER. REZERVO ZA LJUDI NAKOPIČENO V JETRIH IN MIŠICAH **CELULOZA:** JE POLISAHARID IN JE SES. RASTLINSKIH ŽIVIL TVORI STENO RASTLIN. CELIC. CELULOZA SE NE RESORBIRA BALASTNA SNOV: MEHANIČNO ČISTI ČREVESNO SLUZNICO, OMOGOČA ČREVESJU HITREJŠE IN LAŽJE ODVAJANJE, HRANA KI VSEBUJE VELIKO BALASTNIH SNOVI POVEČA VOLUMEN HRANE **POMEN OH:** DAJEJO ENER. ČE PRIMANKUJE OH, TELO IZRABLJA ZA ENER. REZERVNE SNOVI IN SLABI (MAŠČOBO=NIZKA DOLGOTRAJNA AKTIVNOST PA TUDI BELJAKOVINE=VIŠJA INTENZIVNOST), OB PREVELIKEM VNOSU OH SE TI PRETVARJAJO V REZERVNE MAŠČOBE