

Ogljikovi hidrati

- Enostavni ogljikovi hidrati se imenujejo monosaharidi (enostavni sladkorji). V naravi jih najdemo v sadju, med ogljikovimi hidrati so najhitreje prebavljivi in dajo človeškemu telesu v kratkem času največ energije, povzročijo tudi hiter porast inzulina. Med monosaharide spadajo npr. glukoza, fruktoza, manoza in galaktoza

Sestavljeni ogljikovi hidrati:

- Sestavljeni ogljikovi hidrati so zelo razširjeni v rastlinskem svetu. iz enostavnih sladkorjev. Kot sladkorje se označuje le tiste ogljikove hidrate, ki so zgrajeni iz manj kot desetih monosaharidov, kajti preostali sestavljeni ogljikovi hidrati nimajo lastnosti sladkorjev.

Delijo se na:

- Disaharide - ogljikovi hidrati, sestavljeni iz dveh monosaharidov, ki sta med sabo povezana z glikozidno vezjo, npr. saharoza (namizni sladkor), laktoza (mlečni sladkor).
- Oligosaharide - ogljikovi hidrati, sestavljeni iz od treh do devetih monosaharidov, povezanih med seboj z glikozidno vezjo, npr. sladkor iz sladkorne pese ali sladkornega trsa.
- Polisaharide - sestavljeni sladkorji iz več kot devetih monosaharidov, npr. škrob in celuloza.

Vloga ogljikovih hidratov v prehrani:

- Ogljikovi hidrati so nujni za ustvarjanje glikogena v mišicah ter predstavljajo osnovno hranilo za živčni sistem. Zaloge glikogena v mišicah in jetrih znašajo povprečno skupaj približno 400 gramov. Pomanjkanje ogljikovih hidratov lahko vodi celo v podhranjenost