

Тема: Углеводы.

Учитель: Гераськина Татьяна Тимофеевна
МКОУ «Троицкая СОШ Железногорского района
Курской области»



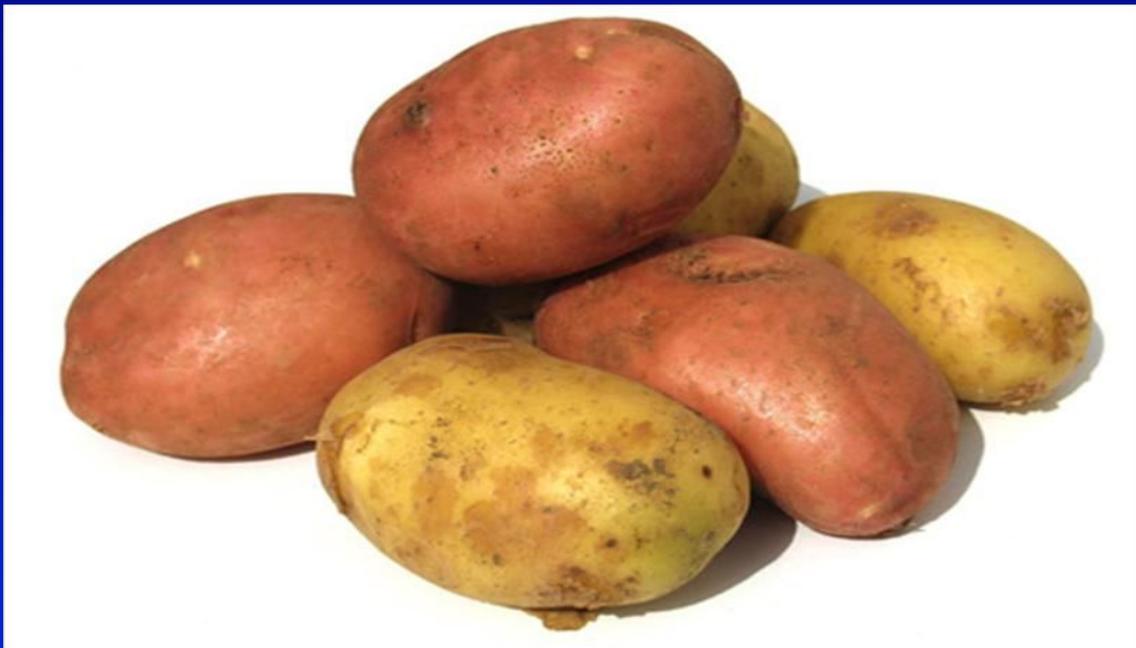
- *Все мы знаем точно*
- *Это энергии источник*
- *В организм с растительной пищей поступают*
- *И энергией его снабжают*
- *Мозг головной и сердце питают*
- *В сахаре этого просто не счесть*
- *В овощах и фруктах это есть*



Где синтезируются углеводы?
Как называется этот процесс?



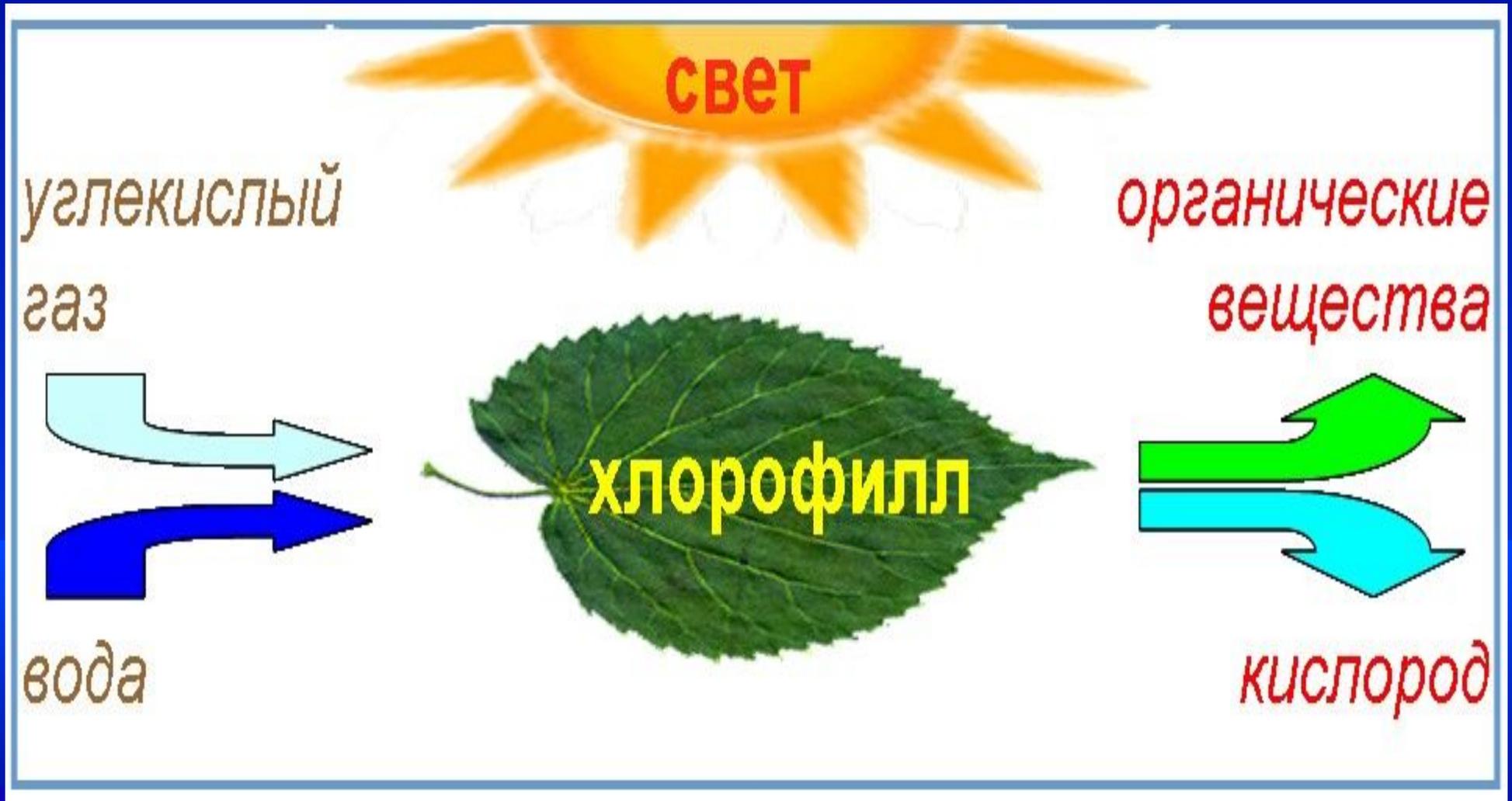
Какую роль играют углеводы в природе?



Углеводы



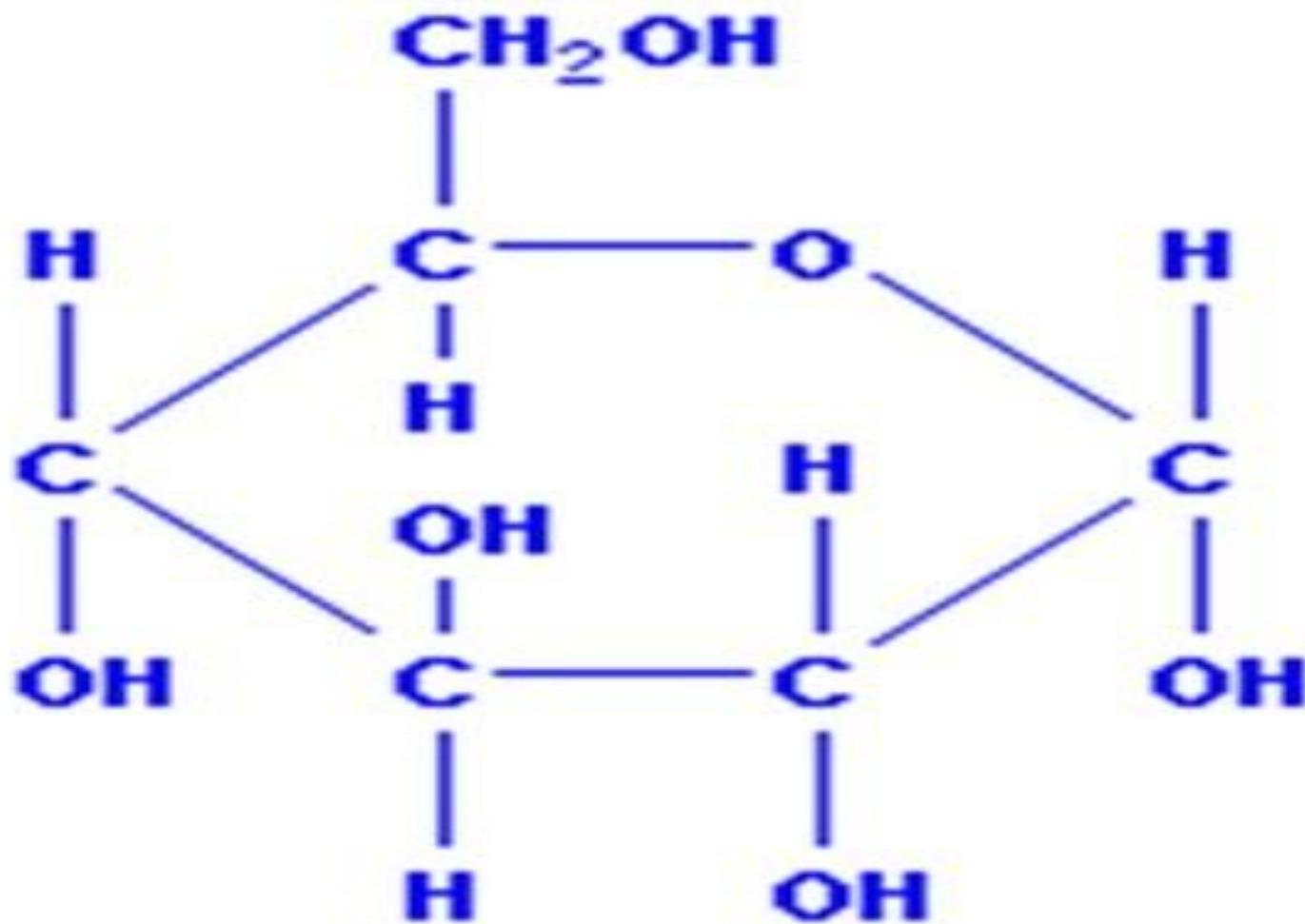
Какую роль играет вода?



Какая пища наиболее богата углеводами?



Состав углеводов

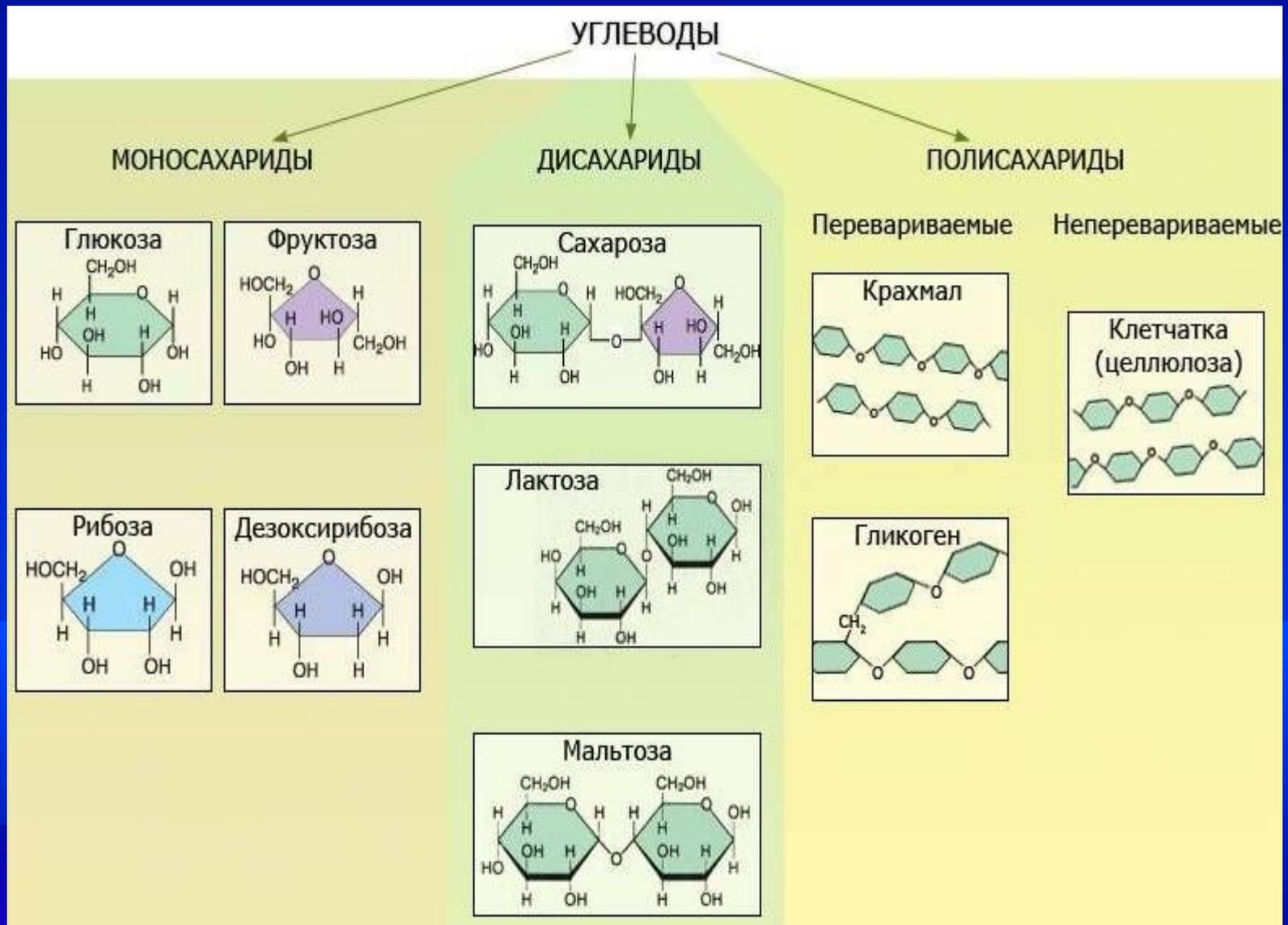


β -глюкоза

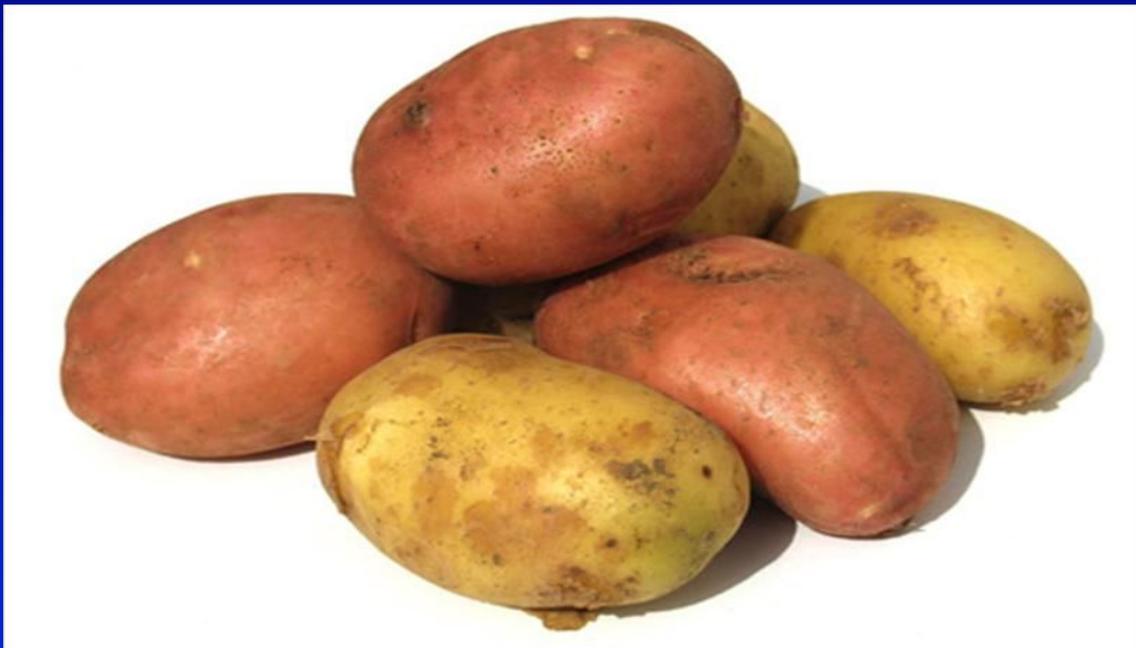
**Термин
углеводы
был
предложен К.
Шмидтом в
1844г.**



Классификация углеводов



Какие функции выполняют углеводы?



Энергетическая функция



Запасающая функция



Гликоген для вашего организма:

Ega+
edaplus.info

Суточная норма: не менее 100 граммов в сутки, точно рассчитывается от дневной нормы глюкозы



Сахар



Мед



Шоколад



Финики

- +**
- Поскольку молекула гликогена представлена полисахаридом глюкозы, то его полезные свойства, а также влияние на организм соответствует свойствам глюкозы.
 - Гликоген является полноценным источником энергии для организма в период нехватки питательных веществ
 - Необходим для полноценной умственной и физической деятельности
 - Осуществляет дезинтоксикационную функцию



-
- Нехватка гликогена:**
- апатия
 - ухудшение памяти
 - снижение мышечной массы
 - слабый иммунитет
 - депрессивное настроение
 - мышечная слабость, в том числе и сердечная
- Избыток гликогена:**
- сгущение крови
 - нарушения функций печени
 - проблемы с тонким кишечником
 - увеличение массы тела



Соки фруктовые



Арбуз



Хурма



Изюм



Мармелад



Яблочное повидло

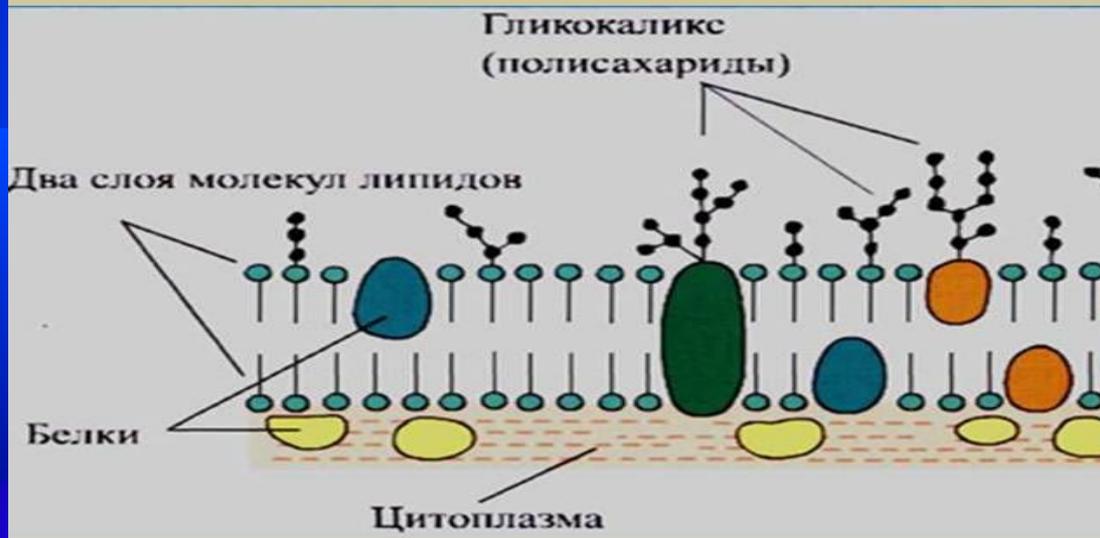


Бананы



Инжир

Строительная функция



Защитная функция

