

# Тема: Углеводы.

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



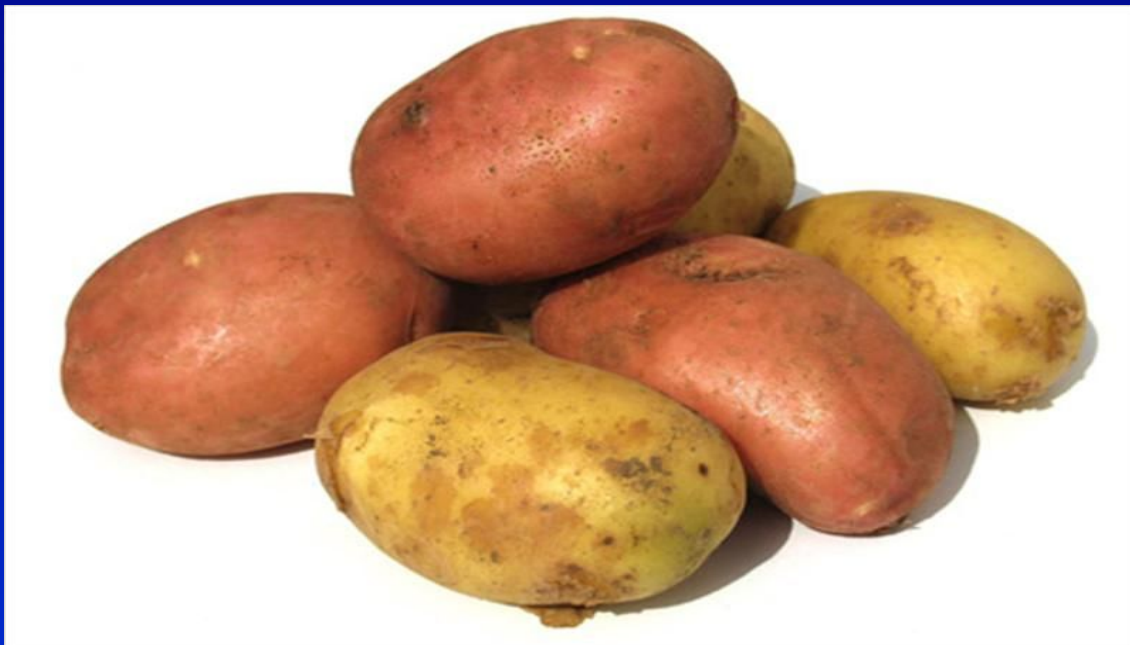
- *Все мы знаем точно*
- *Это энергии источник*
- *В организм с растительной пищей поступают*
- *И энергией его снабжают*
- *Мозг головной и сердце питают*
- *В сахаре этого просто не счесть*
- *В овощах и фруктах это есть*



Где синтезируются углеводы?  
Как называется этот процесс?



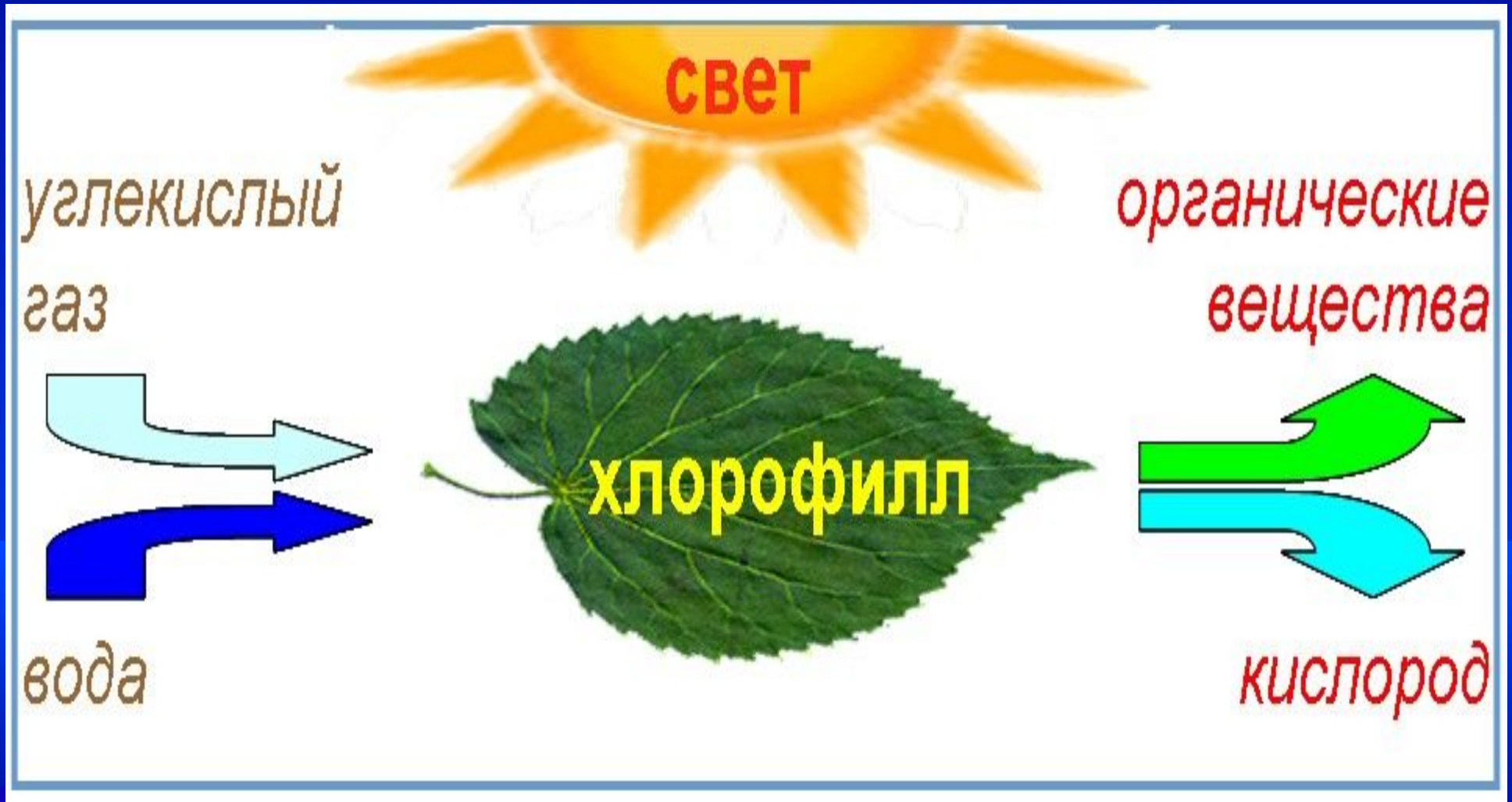
# Какую роль играют углеводы в природе?



# Углеводы



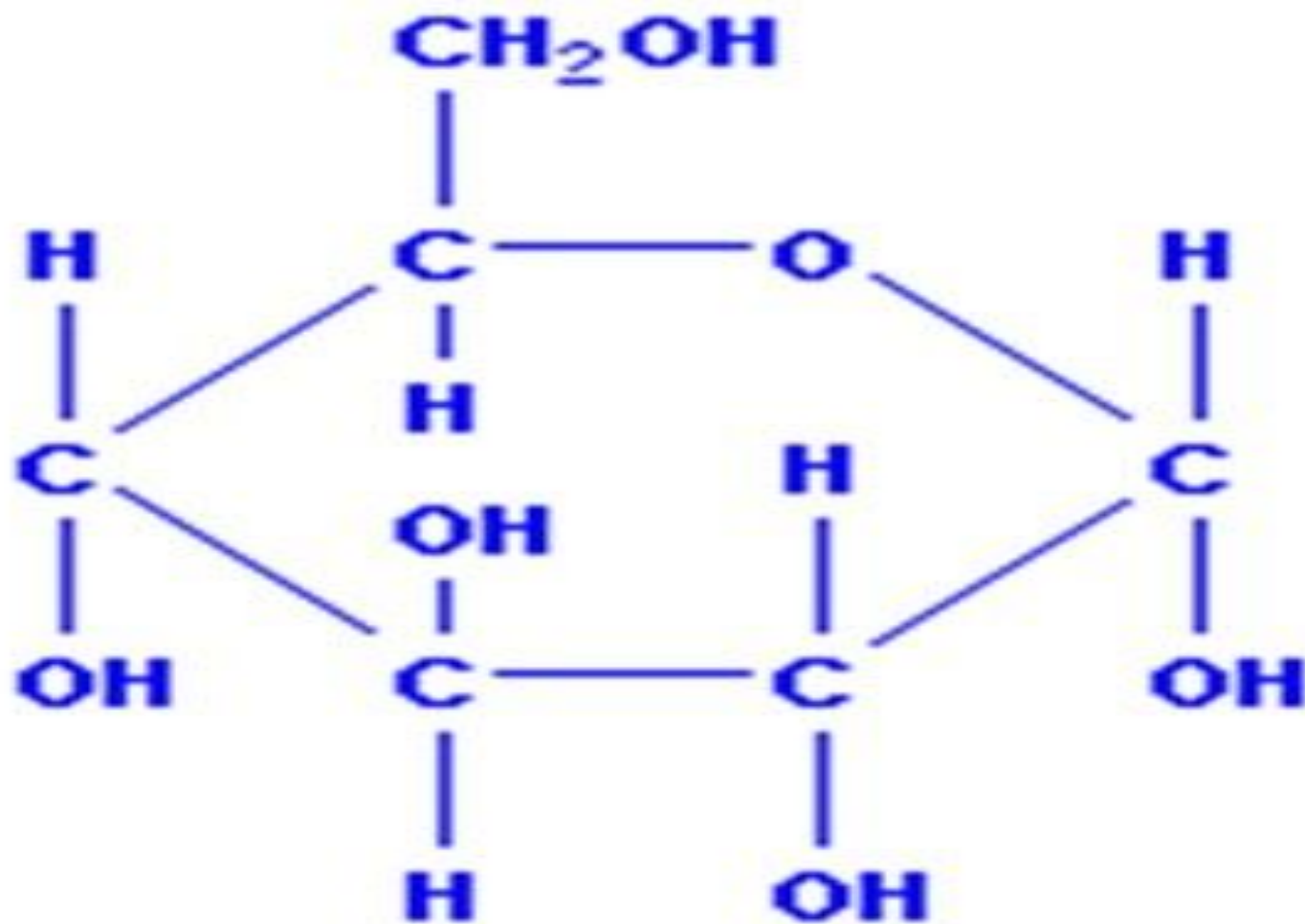
# Какую роль играет вода?



# Какая пища наиболее богата углеводами?



# Состав углеводов



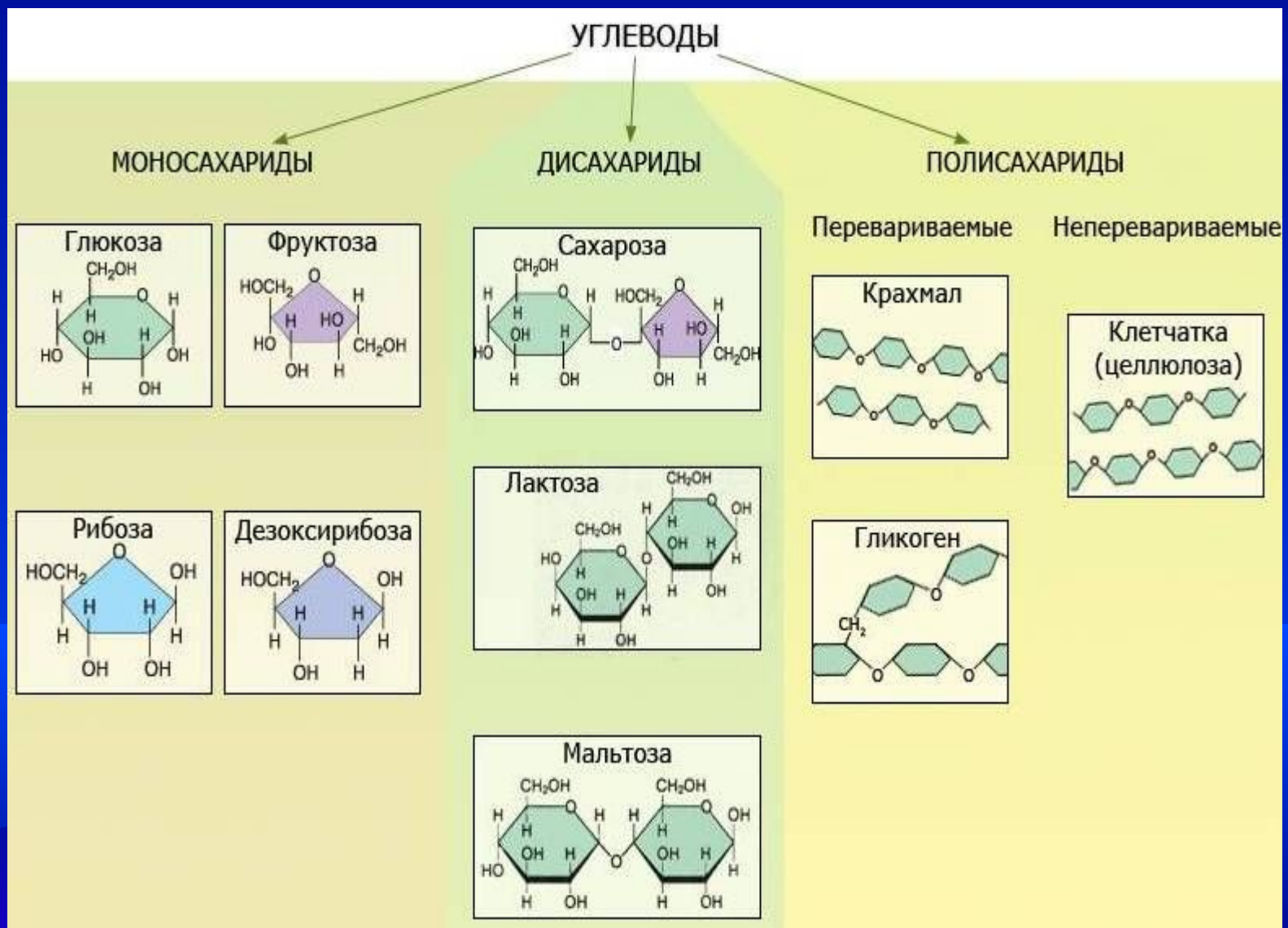
$\beta$ -глюкоза



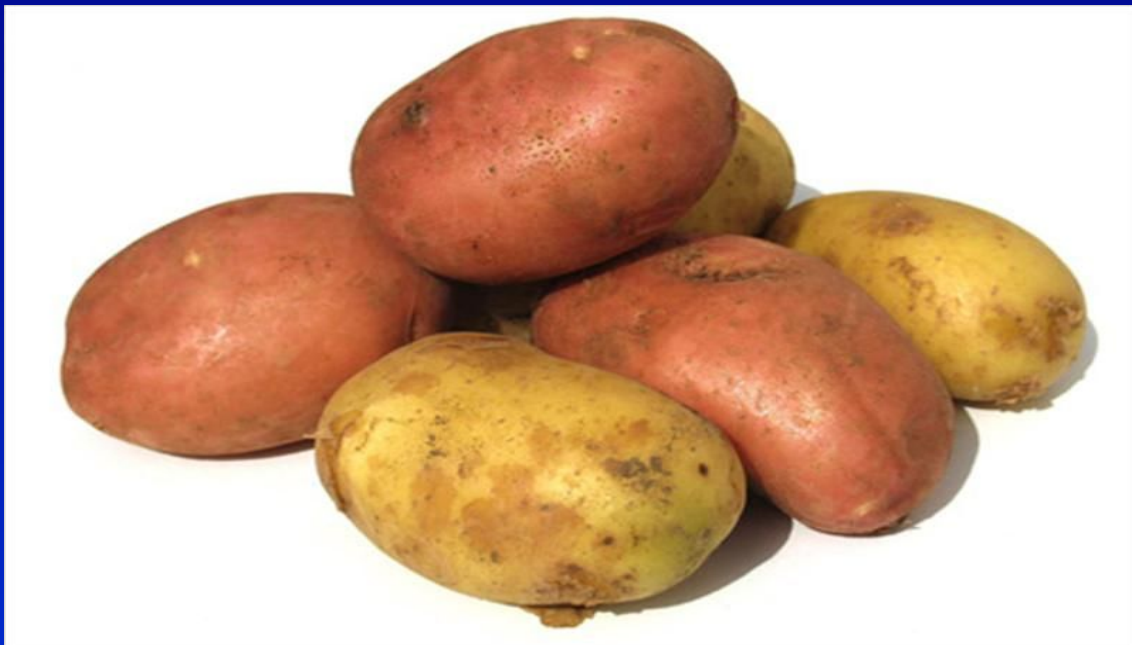
**Термин  
углеводы  
был  
предложен К.  
Шмидтом в  
1844г.**



# Классификация углеводов



# Какие функции выполняют углеводы?



# Энергетическая функция



# Запасающая функция



## Гликоген для вашего организма:

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



Сахар



Мед



Шоколад



Финики



Изюм



Мармелад



Яблочное повидло



Бананы



Инжир



• 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

Ega+

edaplus.info



Соки фруктовые

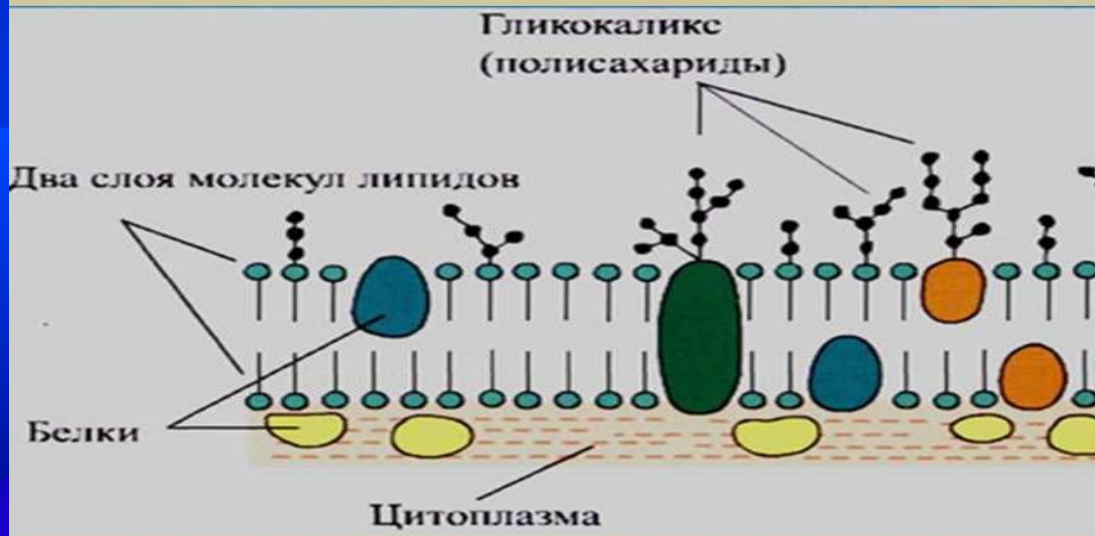


Арбуз



Хурма

# Строительная функция



# Защитная функция

