

# Углеводы

Программа внеурочной деятельности «Мир веществ»

Шкатова Е.В.

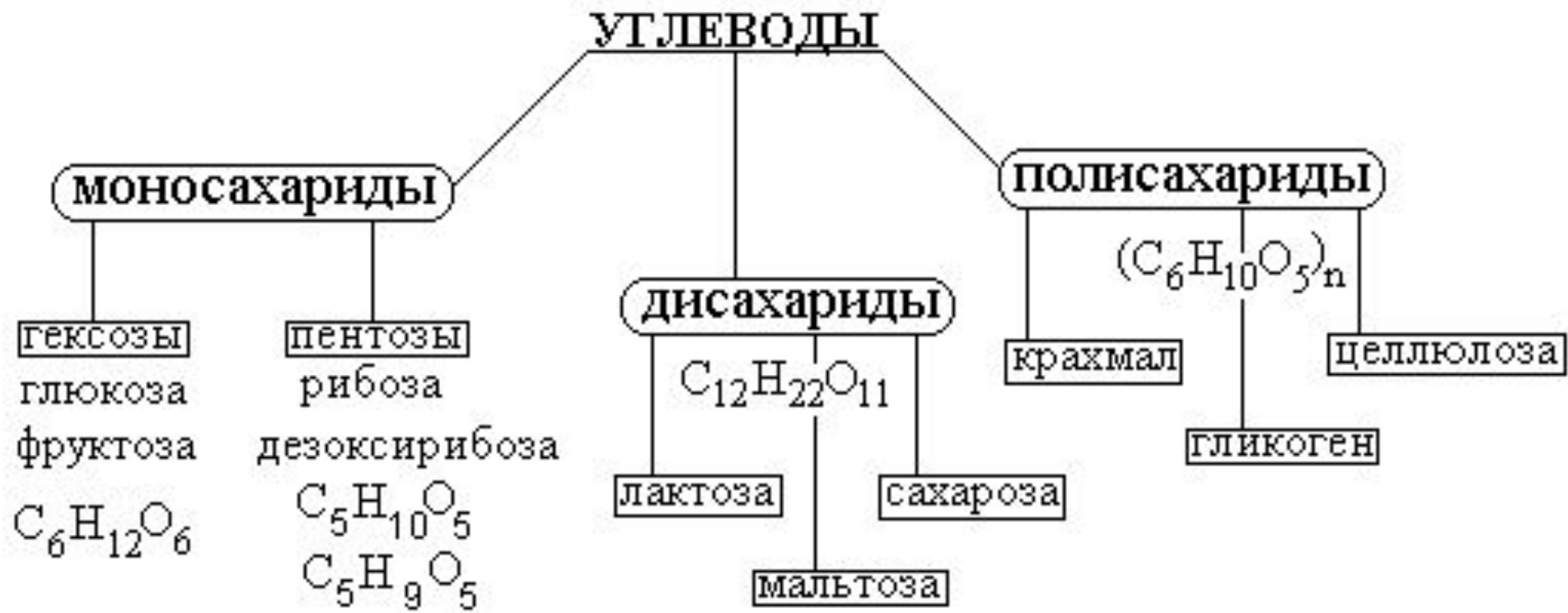


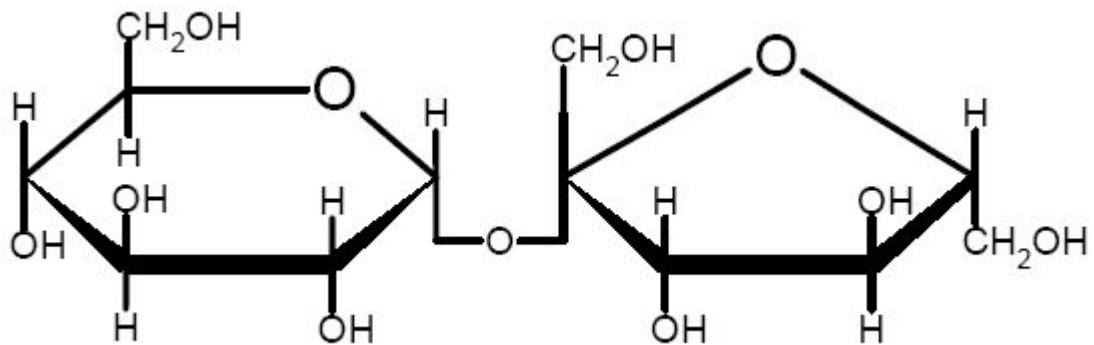
# ОБЩАЯ ФОРМУЛА УГЛЕВОДОВ



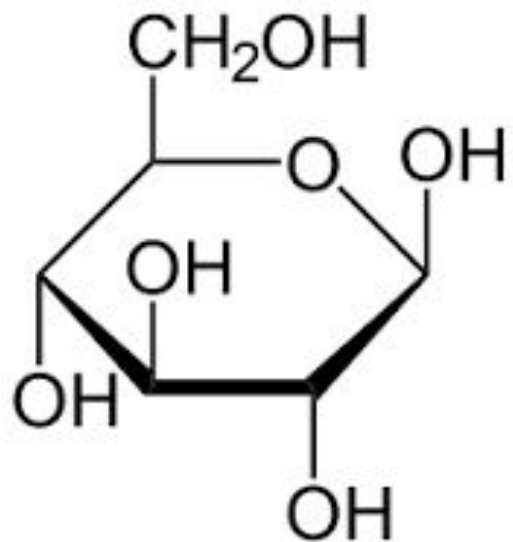
где  $n=m$  – простые сахара, или моносахариды,

$n>m$  – сложные сахара, олиго- и полисахариды

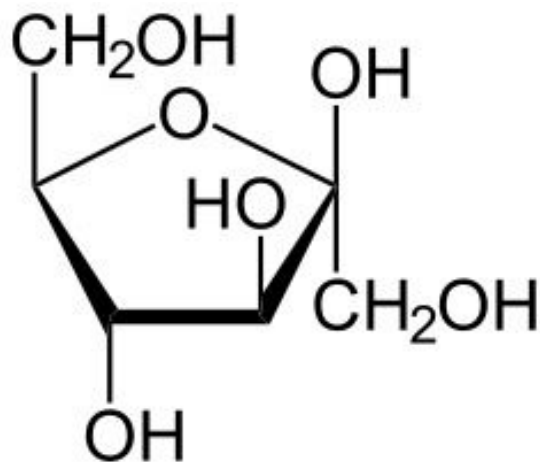




*сахароза*



*глюкоза*



*фруктоза*

## Быстрые углеводы



## Медленные углеводы



DietaLan.ru

## Манная



Быстро насыщает, способствует набору веса, нужна в послеоперационный период, при болезнях желудочно-кишечного тракта, при инфаркте миокарда.

**Полезные вещества:**  
фитин, белок, крахмал

## Перловая



Обладает противовирусным эффектом, показана при простуде и герпесе.

### Полезные вещества:

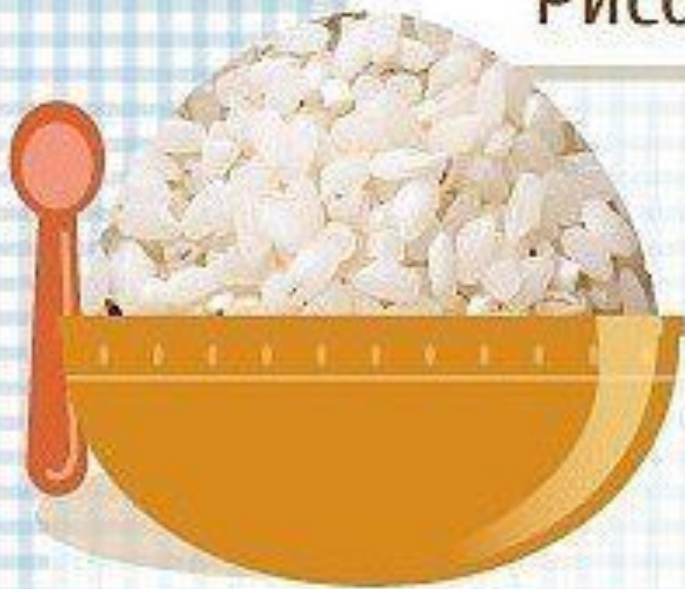
крахмал и белок, лизин, витамин А, Е, D, витамины группы В

(Fe) (P) (I) (Mg) (Cu) (Ca)

железо фосфор йод магний медь кальций



## Рисовая



Имеет абсорбирующие свойства, способные выводить токсины, легкоусвояема, нужна при расстройстве желудка.

### Полезные вещества:

белок, почти равноценный животному, крахмал

Mg

Na

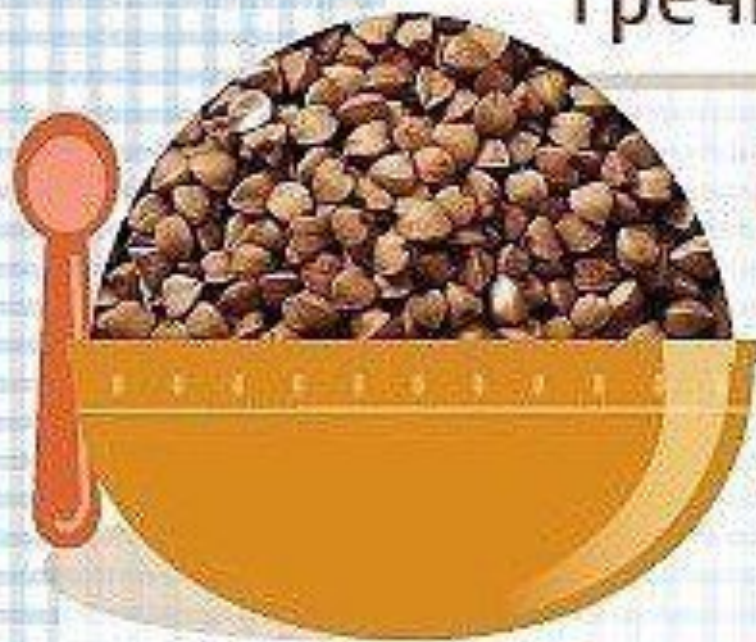
Ca

K

P

магний натрий кальций калий фосфор

## Гречневая



Укрепляет иммунитет,  
снижает уровень  
холестерина и улучшает  
кровообращение.

### Полезные вещества:

белок, жир, крахмал, витамины группы В, лецитин



витамин



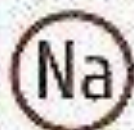
кальций



железо



калий



натрий



