

Углеводы

Программа внеурочной деятельности «Мир веществ»

Шкатова Е.В.



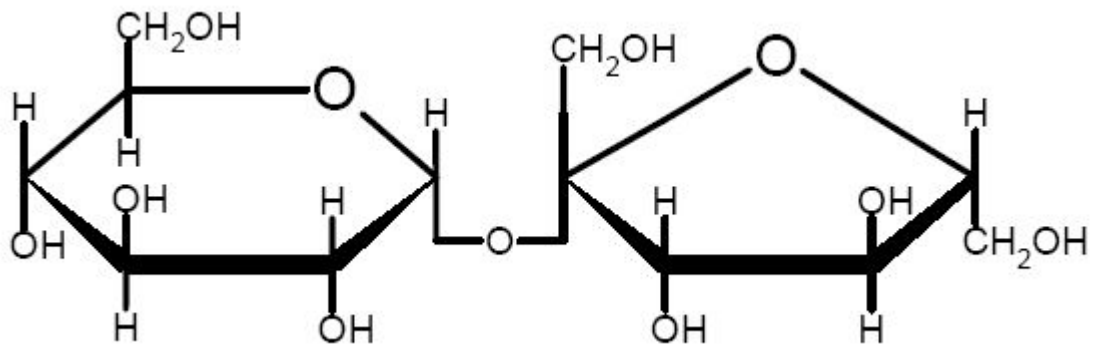
ОБЩАЯ ФОРМУЛА УГЛЕВОДОВ



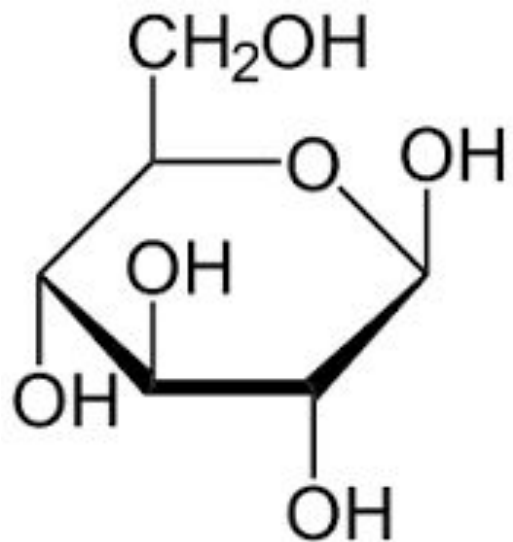
где $n=m$ – простые сахара, или моносахариды,

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

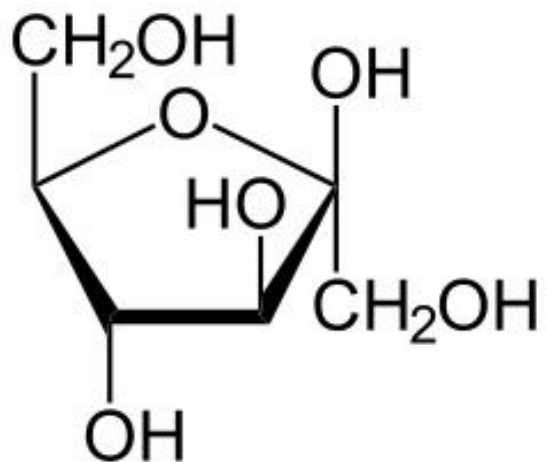




сахароза



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.

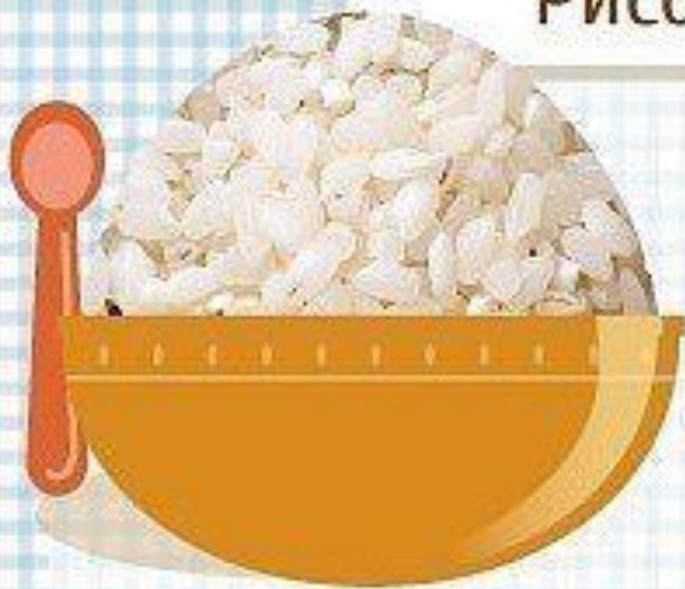
Полезные вещества:

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.

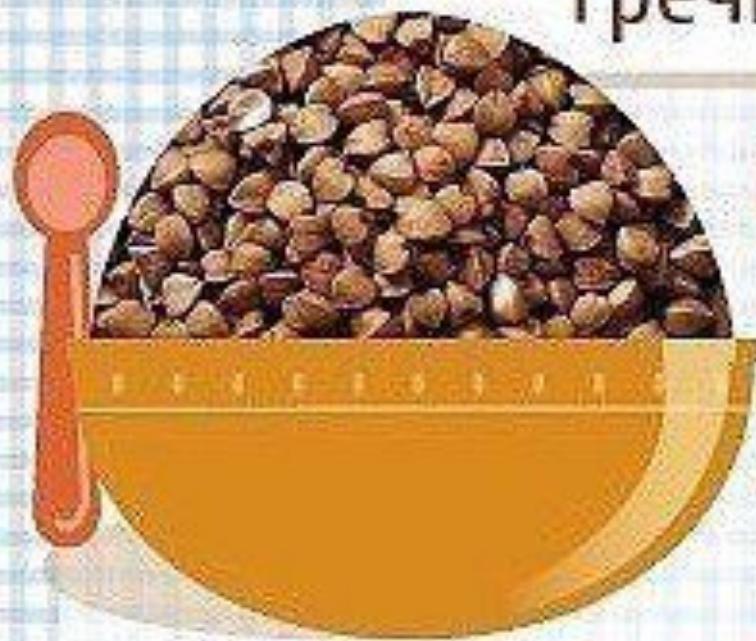
Полезные вещества:

белок, почти равноценный животному, крахмал



магний натрий кальций калий фосфор

Гречневая



Укрепляет иммунитет,
снижает уровень
холестерина и улучшает
кровообращение.

Полезные вещества:

белок, жир, крахмал, витамины группы В, лецитин

Е

витамин

Ca

кальций

Fe

железо

K

калий

Na

натрий



