

Sacharidy

Jak jsme uvedli v článku o plicích, sacharidy jsou nezbytné k fungování buněk a jsou proto, vedle bílkovin a tuků, jednou z nejdůležitějších složek potravy. Tvoří 50 – 80% kalorické spotřeby člověka.

Sacharidy jsou jinak také nazývány glycidy, uhlohydráty, uhlovodany nebo karbohydráty. Dělíme je na jednoduché sacharidy, neboli monosacharidy (glukóza, fruktóza, galaktóza), disacharidy (sacharóza, laktóza, maltóza), oligosacharidy (rafinóza, stachóza) a polysacharidy (škrob, glykogen, celulóza).

Jak z výše uvedeného vyplývá, jsou sacharidy jakýmsi „palivem“, na které fungují naše buňky. Na typu sacharidu pak závisí, jak rychle je naše tělo schopno tuto energii vstřebat a využít. Jedná-li se o monosacharidy, poskytnou nám velice rychle velké množství energie. Jestliže ji ovšem nejsme schopni spotřebovat, usadí se nám v podkoží ve formě tuků. Je proto lepší vybírat potraviny obsahující složitější sacharidy.

Monosacharidy jsou obsaženy hlavně v ovoci, medu a v některých druzích zeleniny, například mrkvi. Jednotlivé druhy čerstvého ovoce obsahují cca 10 - 12% sacharidů (glukózu, fruktózu a sacharózu). Disacharidy (zejména laktózu) nalezneme v mléku a mléčných výrobcích. Oligosacharidy byste našli v luštěninách a polysacharidy (ve formě škrobu) najdete zejména v obilovinách a bramborách.

Přečtěte si také:

[Psychologie hubnutí](#)

[Zlaté tipy pro hubnutí](#)

[Cviky na břicho – posilovně I.díl](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Jak se zbavit akné“](#)

Zaregistrujte se zdarma:

[Tipy na skvělé zdraví a postavu](#)



© Napsala **Hanka Janoušková**

Redaktorka pro oblast vztahy a zdraví

Mindsoft s.r.o.

Email: janouskova@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)