

## ПРОСТЫЕ САХАРИДЫ

фруктоза

глюкоза

галактоза



сахароза

мальтоза

лактоза

- Являются быстрым источником энергии
- Не требуют расщепления
- Растворимы в воде
- Сладкие
- Усваиваются организмом почти полностью



соки, мед, сахар, молоко, выпечка и кондитерские изделия, переработанные продукты, фрукты и ягоды

## СЛОЖНЫЕ/ПОЛИСАХАРИДЫ

Качественно и постепенно обеспечивают энергией



- Требуют расщепления
- Несладкие или слабо сладкие
- Не перевариваются
- Способствуют здоровому пищеварению

## УСВОЯЕМЫЕ ПОЛИСАХАРИДЫ

КРАХМАЛ



Содержится во всех продуктах растительного происхождения, особенно в изделиях из пшеничной муки (макароны, хлеб), крупы, картофель, бобовые

ГЛИКОГЕН



Образуется в организме, хранится в печени и мышцах в виде запасов

НЕУСВОЯЕМЫЕ ПОЛИСАХАРИДЫ  
(ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА)

НЕРАСТВОРИМЫЕ:

КЛЕТЧАТКА, ЛИГНИН

Отруби, злаки и зерно, сырые овощи (капуста, морковь, редька), кожура яблок, помидоров, винограда, бобовые, некоторые орехи и семена

РАСТВОРИМЫЕ:

ПЕКТИН, КАМЕДЬ, ГЕМИЦЕЛЛЮЛОЗА

Бобовые (горох, фасоль, соя), злаки (овес, рожь, ячмень), овощи (брокколи, морковь), ягоды и фрукты (вишня, слива, яблоки), цитрусовые и их кожура

## ПРОЦЕСС УСВОЕНИЯ

