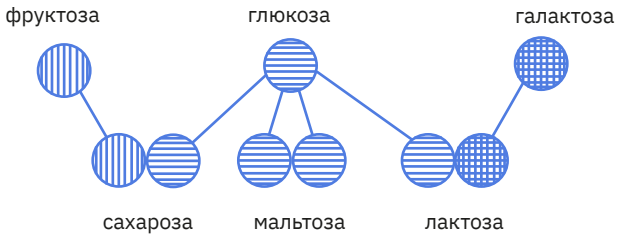
УГЛЕВОДЫ: УСВОЕНИЕ

#Sekta Science

ПРОСТЫЕ САХАРИДЫ

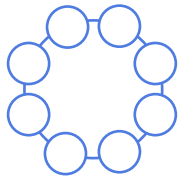


- Являются быстрым источником энергии
- Не требуют расщепления
- Растворимы в воде
- Сладкие
- Усваиваются организмом почти польностью

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

СЛОЖНЫЕ / ПОЛИСАХАРИДЫ

Качественно и постепенно обеспечивают энергией



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

УСВОЯЕМЫЕ ПОЛИСАХАРИДЫ

КРАХМАЛ

Все продукты растительного происхождения, особенно изделия из пшеничной муки (макароны, хлеб), крупы, картофель, бобовые

ГЛИКОГЕН

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

НЕУСВОЯЕМЫЕ ПОЛИСАХАРИДЫ (пищевые волокна)

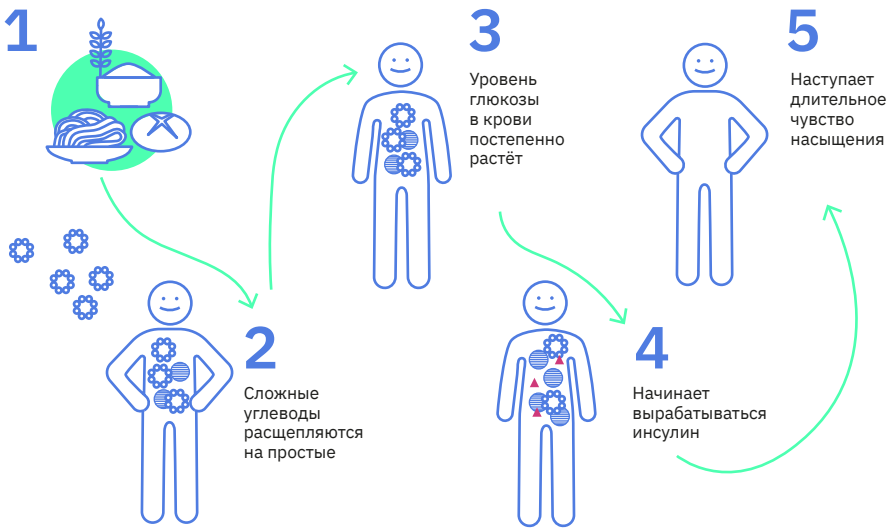
НЕРАСТВОРИМЫЕ

Клетчатка, лигнин

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

РАСТВОРИМЫЕ

Пектин, гемицеллюлоза, камедь

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

ПРОЦЕСС УСВОЕНИЯ