

УГЛЕВОДЫ

Составители: Урмели Йоост, RN, Msc; Маарья Рандвяли, RN, клиническое сестринство

Слова «углеводы» и «сахар» имеют разные значения. Слово «сахар» – это термин, который по договоренности используется в отношении обладающих сладким вкусом водорастворимых углеводов, таких как глюкоза, фруктоза и сахароза (1).

Углеводы выполняют в организме человека следующие функции (2):

- Энергетическую – 1 г углеводов дает 4,1 ккал (17,1 кДж) энергии.
- Резервную – содержащийся в печени и в скелетных мышцах гликоген – это кратковременный запас глюкозы. Находящийся в печени гликоген – это запас глюкозы для всего организма, а запас, находящийся в мышцах, предназначен только для покрытия энергетических потребностей самих мышц.
- Регуляторную – углеводы являются компонентами определенных гормонов и ферментов.
- Строительную – углеводы расходуются на строительство клеток и тканей
- Защитную – углеводы являются компонентами антител, защитных ... и нескольких факторов свертывания.

Таблица 1. Основные углеводы и их источники (2,3):

Моносахариды	
Глюкоза (виноградный сахар)	мед, фрукты, ягоды, соки
Фруктоза (фруктовый сахар)	мед, фрукты, ягоды, соки
Дисахариды	
Лактоза (молочный сахар)	молоко и молочные продукты
Сахароза (столовый сахар)	сахарный тростник, сахарная свекла, столовый сахар, сахаросодержащие изделия, фрукты, ягоды
Мальтоза (солодовый сахар)	цельнозерновые продукты
Полисахариды	
Гликоген	кратковременный запас глюкозы в человеческом организме, главным образом в печени и в скелетных мышцах
Крахмал	картофель, цельнозерновые изделия, рис, паста

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Zilmer M, Kokassaar U, Lill A. Normaalne söömine. Teejuht ja abimees eluks nüüdisaja globaalsel infoprügimäel. Tallinn: Avita; 2015.
2. Zilmer M, Karelson E, Vihalemm T, Rehema A, Zilmer K. Inimorganismi biomolekulid ja metabolism. Tartu: Biokeemia Instituut, Arstiteaduskond, Tartu Ülikool; 2006.
3. Süsivesikud sh kiudained [Internet]. www.toitumine.ee. [tsiteeritud 28. august 2016]. Available at: <http://toitumine.ee/energia-ja-toitainete-vajadused/pohitoitained/susivesikud-sh-kiudained>

www.diabeedispetsialistid.ee