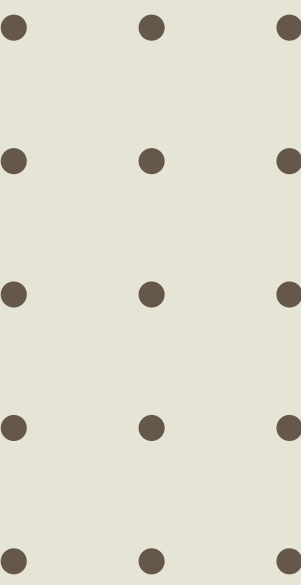


Os glúcidos



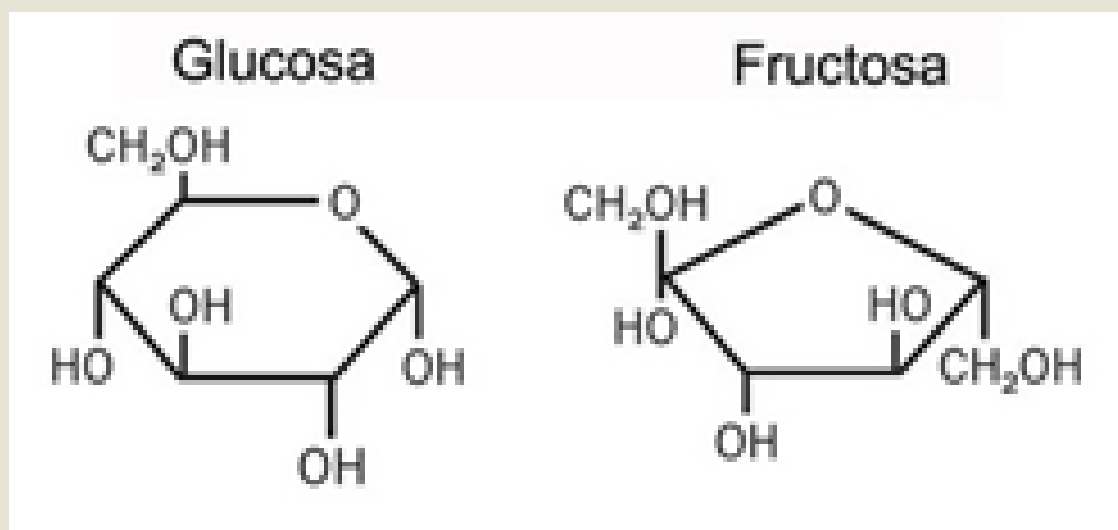
Que son?

Son biomoléculas orgánicas formadas por Osíxeno, Hidróxeno e Carbono, nos que os primeiros dous elementos aparecen en proporción de dous a un. Nalgúns compostos podemos atopar Nitróxeno e Fósforo.

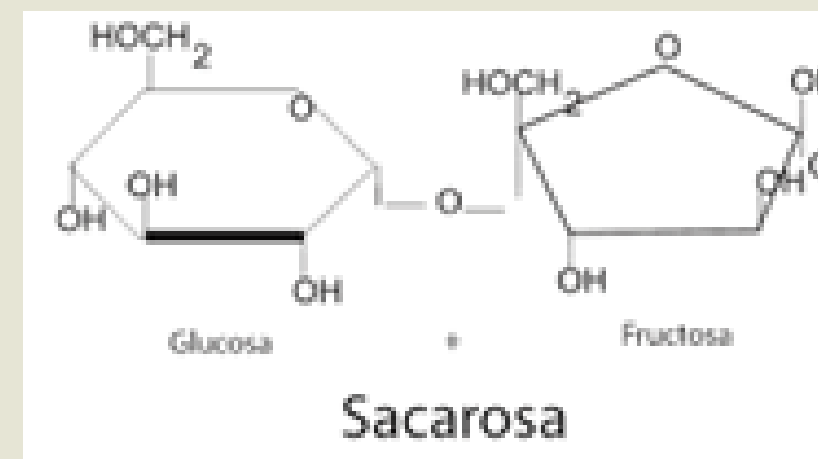
Tipos:

Monosacáridos. Os máis importantes na alimentación son a glicosa, azucre presente no sangue; a frutosa ou o azucre da froita e a galactosa, que forma parte do azucre do leite.

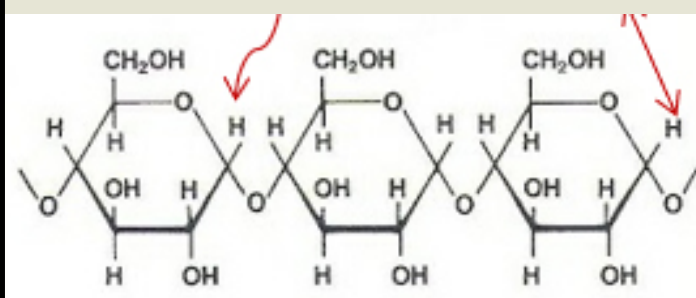
A glicosa é un azucre moi importante para o funcionamento normal das células, xa que é un nutriente enerxético esencial. Pode usarse directamente polas células para producir enerxía; e almacenarse cando está en exceso nos músculos e no fígado; transfórmase en graxa e almacénase nas células como sustancia de reserva enerxética e participa na síntese de aminoácidos non esenciais



Disacáridos. Están formados por dúas moléculas de monosacáridos. Os máis importantes son a sacarosa, o azucre común en alimentación, a lactosa ou o azucre do leite e a maltosa, que se atopa nos cereais e nas sementes xerminadas.



Polisacáridos ou hidratos de carbono complexos. Están formados por numerosas moléculas de monosacáridos. Poden ser vexetais ou animais. Dos vexetais destaca o amidón, sustancia de reserva enerxética, e a celulosa, polisacárido estrutural que forma parte das paredes celulares.



Almidón

Funcións:

A principal función dos glúcidos é aportar enerxía ao organismo. Utilízase porque é un nutriente que na combustión deixa menos residuos.



Alimentos ricos en:

Carbohidratos simples:

AZUCRE DE MESA (SACAROSA)



MEL (FRUTOSA)



LEITE (GALACTOSA)



MILLO (MANOSA)



MAZÁ (GLICOSA)

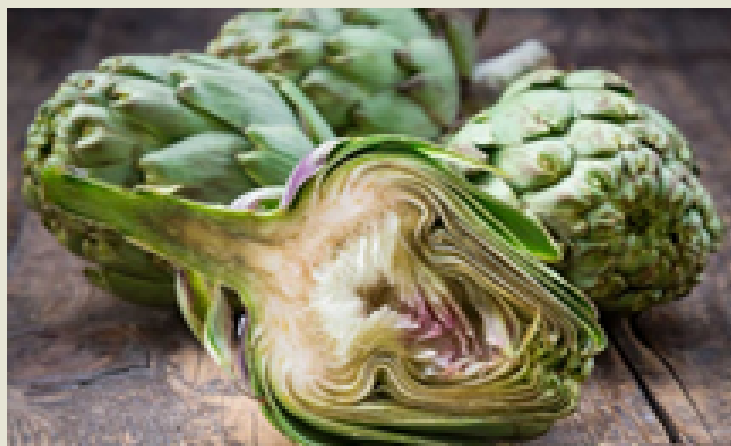


PLÁTANO (OLIGOFRUTOSA)



Carbohidratos complexos:

ALCACHOFA (INULINA)



BRÓCOLI (RAFINOSA)



CEREAIS (AMIDÓNS)



PATACA (AMIDÓNS)



Datos de interese ou consellos:

A capacidade dos glúcidos para aumentar o índice de glicosa no sangue é denominado índice glicémico (IG). O grao de facilidade para dixerir e absorber os distintos glúcidos relaciónase co nivel de glicosa na sangue e coa aparición de diabetes. Para manter o nivel de glicosa no sangue a mellor opción son os glúcidos con menor índice glicémico.

