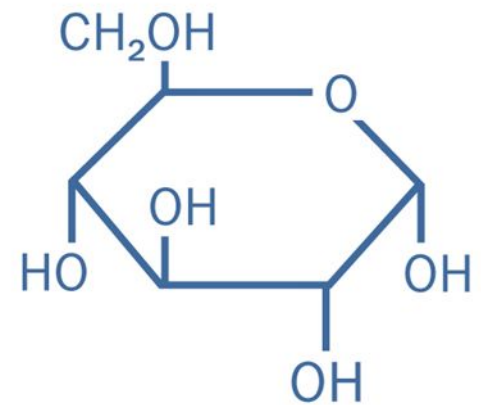


# Углев

# од



# Виды углеводо

- Моносахара
- полисахариды
- Дисахариды



## *Медленно усваиваемые углеводы*



**Крупы**

овсяная, рисовая и гречневая



**Хлеб**

из муки грубого помола



**Бобовые**

горох и фасоль



**Картофель**

различных сортов или ямс



**Макароны**

из твердых сортов пшеницы





- являются отличным пищевым источником энергии для организма
- входят в строение клеточных оболочек
- очищают организм от шлаков (целлюлоза)
- участвуют в защите организма от вирусов и бактерий
- применяются в пищевой промышленности и как пищевая добавка. Спирты, получившиеся путем сбраживания углеводов, применяются в медицине и фармакологии



- **Нехватка углеводов:**
  - депрессия и апатия
  - упадок сил
  - разрушение жизненно важных белков организма.
- **Избыток углеводов:**
  - гиперактивность
  - лишний вес
  - дрожь в теле
  - неспособность сконцентрироваться
  - страдает нервная система и поджелудочная железа
  - повышается инсулин в крови (чревато диабетом II типа, гипертонией и сердечно-сосудистыми заболеваниями)



















СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!