

УГЛЕВОДЫ




УГЛЕВОДЫ- ЭТО

- Органические вещества
- Одни из составляемых
пищевой ценности любого
продукта





Где содержатся
УГЛЕВОДЫ




ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ОБ УГЛЕВОДАХ

УГЛЕВОДЫ

```
graph TD; A[УГЛЕВОДЫ] --> B[Простые]; A --> C[Сложные]
```

Простые

Сложные



Об углеводах нужно знать и
грамотно их употреблять



- 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!