

CUKRY

KATEGORIA
POCHODZENIE

- składniki odżywcze
- roślinne lub z organizmu człowieka (z aminokwasów pochodzących z rozkładu białek)

RODZAJE

- proste, złożone

SKŁAD
POSTAĆ

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

- proste cząsteczki cukrów
- glukoza, fruktoza, sacharoza, skrobia
- 4 kcal/g, 50–55% zapotrzebowania energetycznego na dzień
- dostarczanie energii, utrzymanie struktury organów i komórek organizmu

FUNKCJA

TŁUSZCZE

• składniki odżywcze

• zwierzęce, roślinne, z organizmu człowieka

• nasycone, nienasycone, jedno- i wielonienasycone

• kwasy tłuszczowe

• cholesterol, trójglicerydy

• 9 kcal/g, 35% zapotrzebowania energetycznego na dzień

• dostarczenie energii, wchłanianie witamin A, D, E, K, budowa organów i tkanek organizmu



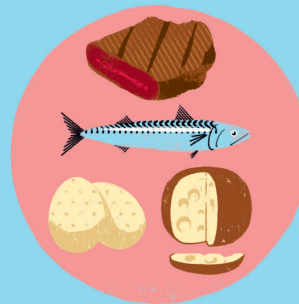
TŁUSZCZE



Mówiąc „cukier”, najczęściej mamy na myśli kryształki w cukiernicze. W naturalnej postaci cukry występują w owocach i produktach mlecznych. Inaczej nazywamy je **węglowodanami** lub **sacharydami**.



Cukry ze względu na szybkość ich przyswajania przez organizm dzielimy na: **proste** (o mocno słodkim smaku, jak te w słodyczach czy owocach) i **złożone** (występujące w ziemniakach, makaronie, ryżu).



Inną kategorią składników odżywczych są **białka** (proteiny), które znajdują się w mięsie, jajach, rybach i serach. Powinny stanowić 10–15% dziennego spożycia.