**Sacharidy**

**Význam ve výživě:**

* energetické živiny - **glukóza = jediný zdroj energie pro CNS**
* zásobní živiny - **škroby**
* stavební látky rostlinných tkání - **celulóza (vláknina)**

**rozdělení sacharidů:**

* **jednoduché sacharidy -** tvořeny 1 molekulou – např. glukóza
* **složené sacharidy** – tvořeny 2 až tisíci molekulami, např. **škrob, vláknina**

**Přehled sacharidů:**

1. **Glukóza -** sirupy, energetické cukrovinky
2. **Ovocný cukr** - do energetických cukrovinek, sirupů
3. **Řepný cukr a třtinový cukr**
	* nejběžnější sladidlo, prodej v kg baleních
	* výroba z **řepy cukrovky (Evropa) nebo z cukrové třtiny (tropy)**
	* **rafinovaný (vyčištěný) nebo přírodní (surový) cukr**
	* moučka, krystal, krupice, kostky …
4. **Vláknina** - **podporuje trávení**, obsažena v ovoci, zelenině a obilovinách
5. **Škroby** - bramborový, kukuřičný… .užívají se jako **zahušťovadla, základ pudingů**
6. **Živočišný škrob - glykogen** – nutný **pro zrání masa**

**Vlastnosti sacharidů**:……………………………………………………………….



****

****

****

****

**Otázky k tématu:**

1. K čemu **využijí sacharidy rostliny** a k čemu **lidský organismus**?
2. Jak se **dělí sacharidy podle složitosti své molekuly**?
3. Jaké **použití mají základní sacharidy**?
4. Čím se liší **rafinovaný a přírodní cukr**?
5. Uveďte typické **vlastnosti sacharidů**!