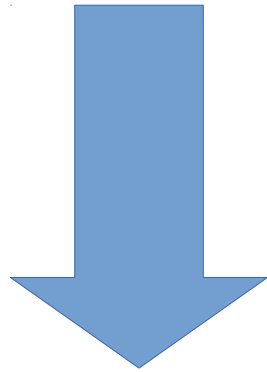


# I CARBOIDRATI

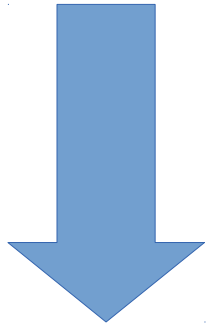


# COSA SONO I CARBOIDRATI?

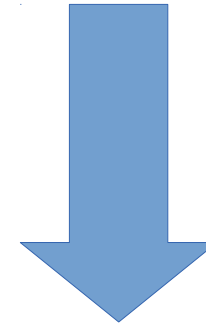


I carboidrati sono il carburante del nostro organismo, forniscono cioè l'energia necessaria per far funzionare tutti gli organi del nostro corpo. I carboidrati, chiamati anche zuccheri o glucidi, sono sostanze organiche formate da atomi di carbonio, idrogeno, ossigeno.

# I CARBOIDRATI SI DIVIDONO IN:



ZUCCHERI SEMPLICI: che vengono assimilati velocemente.



ZUCCHERI COMPLESSI: che vengono rilasciati lentamente

## Zuccheri semplici

(carboidrati semplici)

## Zuccheri complessi

(conosciuti come carboidrati complessi)

Sapore dolce

Insipidi

(i principali)

Monosaccaridi

Oligosaccaridi

Polisaccaridi

Glucosio

Fruttosio

Saccarosio

Lattosio

Amido

Cellulosa

Contenuti:  
nella frutta, nei dolci  
nel miele  
zucchero da cucina

Zucchero  
da cucina

Contenuto  
nei prodotti  
caseari

Contenuti:  
nel pane, nella pasta,  
nel riso, nelle patate,  
nei legumi

Zuccheri semplici

Forniscono energia  
subito disponibile

Sono responsabili  
di rialzi glicemici repentini

Zuccheri complessi

Forniscono energia  
diluita nel tempo

Influenzano la  
glicemia con maggiore  
gradualità

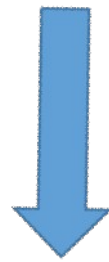


I carboidrati (o glucidi) sono la principale fonte energetica per l'organismo, devono costituire circa il 60% del bisogno calorico giornaliero.

# CHE FUNZIONI HANNO I CARBOIDRATI?



Sono una grandissima sorgente di energia per le diverse attività che avvengono all'interno della cellula



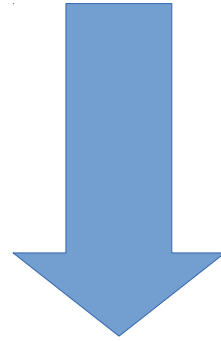
Sono utilizzati come materiali per la produzione e conservazione dell'energia



Presentano una funzione plastica ed energetica

I glucidi sono le sostanze alimentari più caloriche, poiché a loro funzione è quella di fornire energia al corpo. La funzione primaria dei glucidi è quella di fornire energia, ma questi nutrienti vestono anche un ruolo importante per la struttura e la funzione delle cellule, tessuti e organi; nonché per la formazione delle strutture dei carboidrati sulla superficie.

# DOVE SI TROVANO I CARBOIDRATI?



cornflakes, pane bianco, riso soffiato, riso brillato, zucchero, miele, dolciumi, polenta, patate, peperoni, anguria, bevande e succhi di frutta zuccherati, pasta di grano tenero, birra, lenticchie, ceci, fagioli, melanzane, cioccolato amaro, agrumi, pane e pasta integrali, pane di segale, orzo perlato, fiocchi d'avena, riso parboiled, mele, albicocche, marmellata senza zucchero.