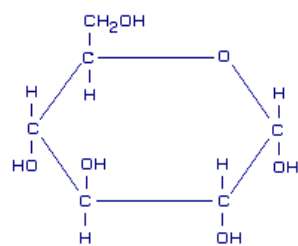


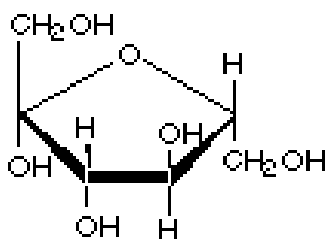
ELS GLÚCIDS

Els glúcids són la font d'energia més important de les nostres cèl·lules. L'oxidació d'un gram de glúcids proporciona 4 kcal.

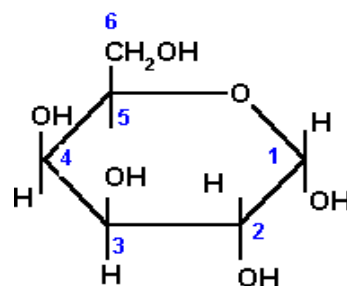
Els glúcids més simples són els monosacàrids. Els monosacàrids que formen els aliments són bàsicament:



GLUCOSA (α -D-glucopiranosà)

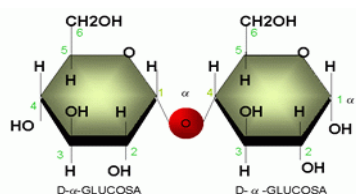


Fructosa

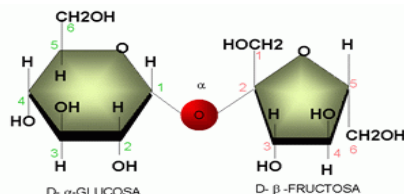


Galactosa

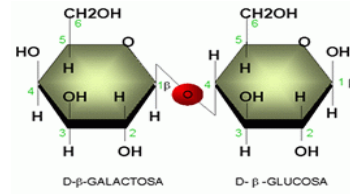
Els disacàrids són glúcids més complexos que els monosacàrids. Les seves molècules estan formades per dues molècules de monosacàrids unides. Alguns disacàrids són: la maltosa, la sacarosa (sucre comú) i la lactosa.



MALTOSA



SACAROSA



LACTOSA

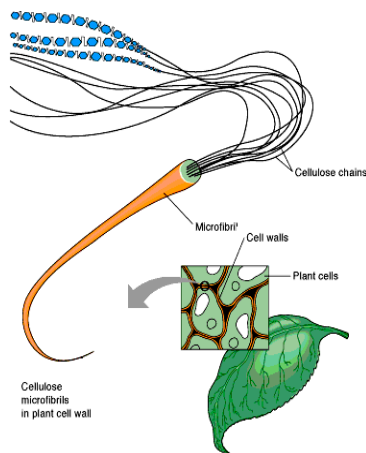
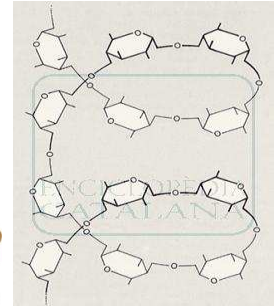
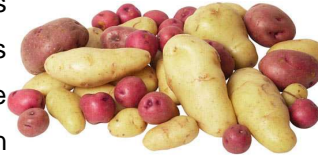
La glucosa i la fructosa, essent molècules simples, proporcionen energia més ràpidament que els disacàrids, per aquesta raó, quan el cos necessita una aportació ràpida d'energia, per exemple, durant una competició esportiva es pren glucosa o fructosa.

Les persones diabètiques tenen un problema a l'organisme que no els permet l'aprofitament de la glucosa. Aquestes persones en lloc d'utilitzar sacarosa (sucre comú) com a edulcorant, poden prendre preparats a base de fructosa.



Els polisacàrids són glúcids formats per llargues cadenes de monosacàrids o disacàrids. Dos exemples són el midó i la cel·lulosa:

El **midó** està format per moltes de molècules de glucosa, que poden alliberar-se quan sigui necessari, per tant la seva funció és de reserva energètica. Es troba en les cèl·lules vegetals, sobretot en les llavors, les arrels i les tiges. El midó constitueix la principal font glucídica de l'alimentació humana, ja que és un dels aliments bàsics de la dieta. Abunda en els productes de consum diari, com ara les patates, els cereals, els llegums o el pa, i la seva hidròlisi, que es du a terme durant el procés digestiu, permet obtenir una gran quantitat de molècules de glucosa.



La **cel·lulosa** és el component estructural de la principal paret cel·lular de les plantes verdes i moltes formes d'algues. La cel·lulosa no és digerible pels éssers humans i és sovint esmentat com "fibra dietètica".

Fibra: Sota aquest nom s'agrupa un complex conjunt de substàncies presents en els aliments, que no són atacables pels enzims digestius, és a dir, no poden ser digerides. Com ja s'ha esmentat anteriorment, la cel·lulosa, que es troba en abundància en els vegetals, n'és una.

La fibra regula l'absorció de nutrients i el trànsit intestinal.