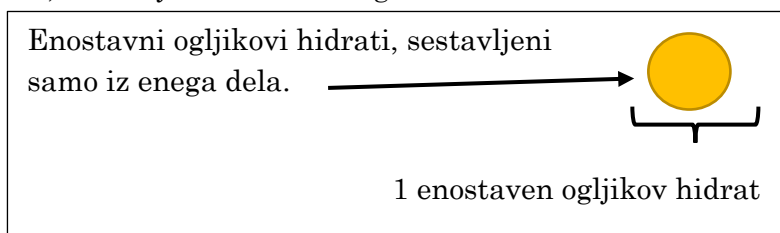


OGLJIKOVI HIDRATI

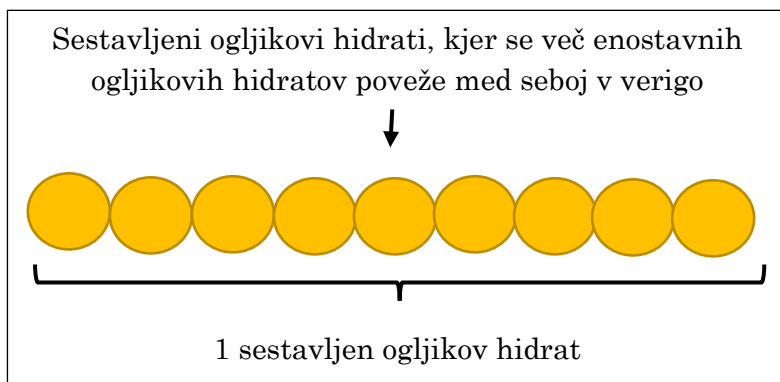
Ogljikovi hidrati tako kot maščobe in beljakovine sodijo med **makrohranila**, saj jih je s hrano potrebno zaužiti v večjih količinah. Njihova glavna naloga je zagotavljanje energije – z zaužitim 1 gramom ogljikovih hidratov dobimo 4 kilokalorije (17 kJ) energije.

Ogljikove hidrate, glede na njihovo zgradbo delimo na:

1. **ENOSTAVNE OGLJIKOVE HIDRATE:** majhni ogljikovi hidrati, sestavljeni samo iz enega dela.



2. **SESTAVLJENE OGLJIKOVE HIDRATE:** so ogljikovi hidrati, pri katerih se več enostavnih ogljikovih hidratov poveže med seboj v nekakšno verigo.



Ogljikove hidrate najdemo v žitih in izdelkih iz žit (kruhu, testeninah,...), sadju, zelenjavi, stročnicah, mleku, gaziranih in negaziranih sladkih pijačah ter sladicah.

PRIPOROČILA

- Ogljikovi hidrati naj bi v prehrani prispevali vsaj 50 % dnevnega energijskega vnosa, pri čemer naj večino vnosa predstavljajo **sestavljene ogljikovi hidrati**. Ker so le-ti prisotni v zelo veliko živilih, je navedeno priporočilo pogosto doseženo.
- Čim bolj je potrebno omejiti uživanje **enostavnih ogljikovih hidratov**, ki jih najdemo v sladkih pijačah, slaščicah, čokoladi, bombonih, marmeladi, sadnih jogurtih... Prekomerno uživanje enostavnih ogljikovih hidratov povzroča nastanek zobne gnilobe in nekaterih drugih bolezni.

ALI SI VEDEL?

1. Pol litra brezalkoholne pijače vsebuje tudi do 67 g sladkorja – približno 15 kock sladkorja!



2. Živila, ki prav tako vsebujejo zelo veliko ogljikovih hidratov, pa tega mogoče nisi vedel: suho sadje, stročnice, jogurt, sadni sokovi, banana, sladki krompir, mango.

Odgovori na vprašanja:

1. Katera je glavna naloga ogljikovih hidratov v naši prehrani?

2. Koliko energije (kcal in kJ) nam dajo ogljikovi hidrati?

3. Koliko energije (kcal) bomo pridobili, če bomo pojedli 35 g ogljikovih hidratov?

_____ kcal energije.

4. Koliko energije (kJ) bomo pridobili, če bomo pojedli 112 g ogljikovih hidratov?

_____ kJ energije.

5. Kje vse lahko najdemo ogljikove hidrate?

6. Kako delimo ogljikove hidrate, glede na njihovo zgradbo?

7. Koliko ogljikovih hidratov naj bi bilo dnevno v naši prehrani?

8. Kateri ogljikovi hidrati so bolj zdravi (obkroži):

- a) enostavni ogljikovi hidrati
- b) sestavljeni ogljikovi hidrati

9. V katerih živilih najdemo enostavne ogljikove hidrate?

10. Ali je bolj zdravo pitje brezalkoholnih sadnih pijač ali vode? Pojasni svoj odgovor!
