

Tekst źródłowy 2

Cukry

Cukry, inaczej węglowodany, zbudowane są z atomów węgla, wodoru i tlenu. Posiadają one w swych cząsteczkach grupy alkoholowe (OH) i grupę karbonylową. Można je podzielić na cukry proste i złożone.

Cukry proste to inaczej monosacharydy są dobrze rozpuszczalne w wodzie. Cukry złożone to związki zbudowane z cukrów prostych. Należą do nich dwucukry (disacharydy) i wielocukry (polisacharydy). Przykłady dwucukrów to: maltoza, laktoza i sacharoza.

Wielocukry to związki organiczne zbudowane z wielu cząsteczek połączonych ze sobą cząsteczek cukrów prostych. Są one nierozpuszczalne w wodzie. Polisacharydy to skrobia, gromadzona w leukoplastach, u grzybów i zwierząt glikogen, będący magazynem glukozy w wątrobie i mięśniach, uruchamianym w razie spadku poziomu cukru we krwi. Wielocukry pełniące funkcje strukturalne to chityna i celuloza.

Węglowodany proste występują w owocach np.

- Jabłka
- Jeżyny
- Czarna porzeczka
- Żurawina
- Grejpfruty
- Kiwi
- Cytryna
- Melon
- Pomarańcze
- Brzoskwinia
- Gruszka
- Śliwka
- Maliny
- Truskawki

Produkty wysokokaloryczne, zawierające duże ilości cukrów to:

- Cukier stołowy
- Ciasta
- Biskopki
- Dżem
- Czekolada
- Cukierki
- Miód
- Napoje słodzone
- Owoce w puszcze
- Makarony
- Ryż brązowy
- Ziemniaki
- Pieczywo razowe
- Zboża pełnoziarniste
- Kasza
- Wszystkie otręby
- Kukurydza

Dzienny poziom zalecanego spożycia Węglowodanów dla różnych grup ludności*

Grupy ludności	Węglowodany	
	Ogółem [g]	[%] energii z węglowodanów
Dzieci 1-3 lat	165	51
Dzieci 4-6 lat	235	55
Dzieci 7-9 lat	290	55
Chłopcy 10-12 lat	370	57
Dziewczęta 10-12 lat	320	56
Młodzież męska 13-15 lat	420-470	56-57



Młodzież męska 16-20 lat	450-545	56-59
Młodzież żeńska 13-15 lat	365-400	56-57
Młodzież żeńska 16-20 lat	355-390	57-58
Mężczyźni 21-64 lat praca lekka	345-385	58-59
Mężczyźni 21-64 lat praca umiarkowana	400-480	57-60
Mężczyźni 21-64 lat praca ciężka	500-600	57-60
Mężczyźni 21-64 lat praca bardzo ciężka	575-605	57-60
Kobiety 21-59 lat praca lekka	300-335	57-58
Kobiety 21-59 lat praca umiarkowana	330-405	55-58
Kobiety 21-59 lat praca ciężka	400-460	55-57
Kobiety ciężarne (II połowa ciąży)	400	57
Kobiety karmiące	490	58
Mężczyźni 65-75 lat	335	58
Mężczyźni powyżej 75 lat	315	60
Kobiety 60-75 lat	320	58
Kobiety powyżej 75 lat	300	60

*(według Szczygieł A. i inni: Normy żywienia IŻŻ, zaktualizowane w 1980 r. Żyw. Człow. i Metab., 10, 2, 143, 1983.)