

مواد قندی

(کربوهیدرات‌ها)

شرحی ساده

دکتر محمد حسن هدایتی امامی

متخصص داخلی - غدد

شهریور ماه ۱۳۹۹

اسم علمی آن‌ها، "ساکارید" (saccharide)

است. می‌توان آن‌ها را به سه دسته تقسیم کرد:

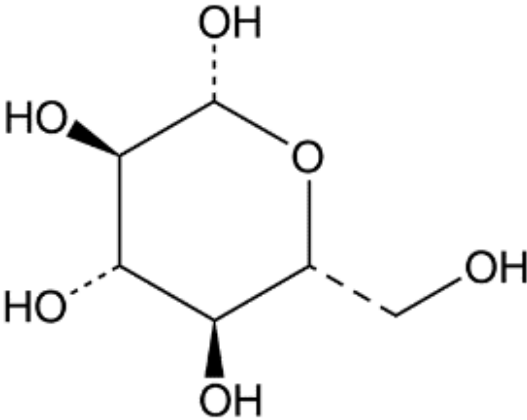
تک ساکاریدها (مونوساکاریدها)

نام دیگرشان قندهای ساده است. یک مولکول شش وجهی هستند. سه تک ساکارید، مورد استفاده ما است.

۱. گلوکز یا دکستروز

گلوکز

فروکتوز و گالاکتوز هم شبیه آن هستند



درشیره ذرت وجود دارد. آن را به انواع و اقسام غذاهای آماده، اضافه می کنند.

۲. فروکتوز

در میوه ها و عسل وجود دارد

۳. گالاکتوز

از هضم لاکتوز، که در شیر و لبنیات دیگر وجود دارد، به دست می آید

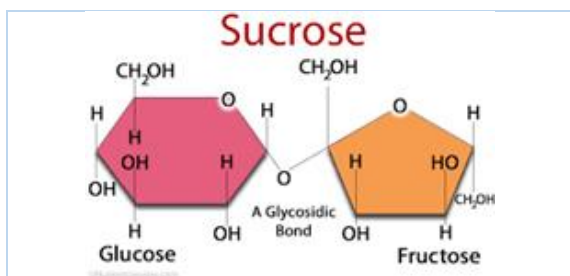
دو ساکاریدها (دی ساکاریدها)

این ها هم جزء قندهای ساده‌اند. از پیوستن دو مولکول شش وجهی ساخته می‌شوند. سه‌تای آن‌ها مورد استفاده ما هستند.

۱- سوکروز (ساکاروز)

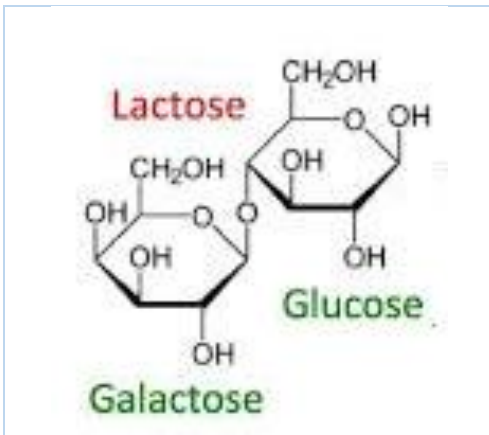
همان قند و شکر است، که در خانه داریم.

در شیر و پنیر و چغندر قند وجود دارد



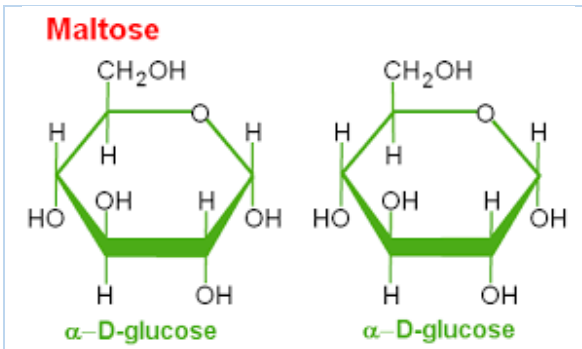
۲- لاکتوز

در شیر و لبنیات دیگر وجود دارد.



۳-مالتوز

با هضم نشاسته هم ساخته می شود. غذاهای آماده را با آن شیرین می کنند.



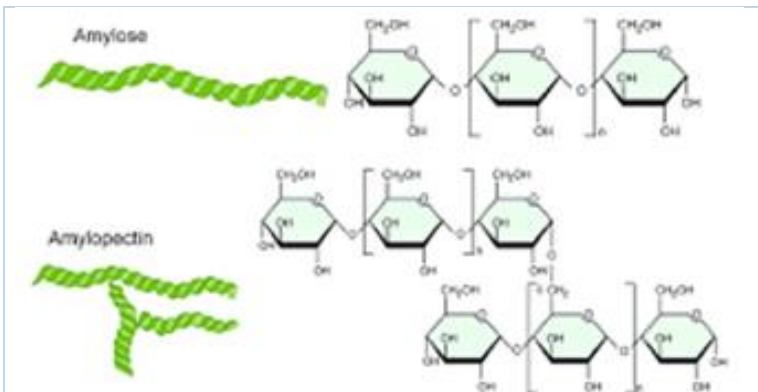
چند ساکاریدها (کروهیدرات های مرکب)

از پیوند دنبال هم یا شاخه شاخه چندین ساکارید ساخته می شود. تعداد ساکاریدهای آن بسیار زیاد است. سه نوع آن به انسان ربط پیدا می کند.

۱- نشاسته

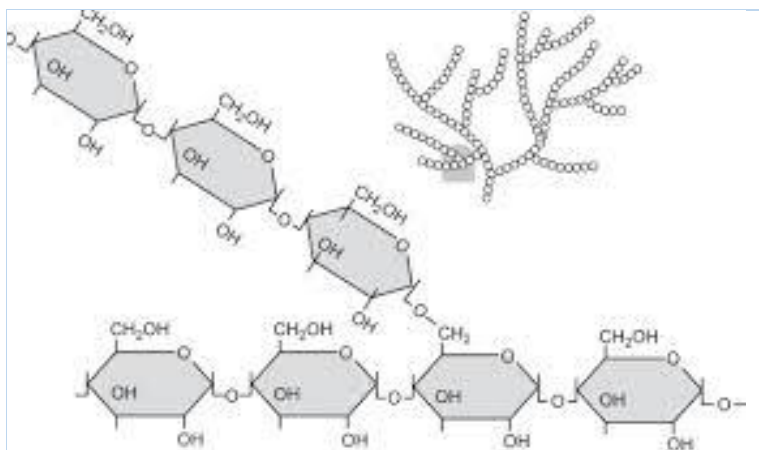
در غلات (گندم، برنج، و جو و نظایر آن) ، در حبوبات (نخود، لوبیا، باقلا، و عدس، لپه، و نظایر آن)، در سیب زمینی وجود دارد.

هضم آن‌ها با پختن یا برشته کردن، بهتر می‌شود.



۲- گلیکوژن

قند ذخیره‌ای حیوانات است. در کبد، عضله و کلیه حیوانات وجود دارد. مقدار آن، خیلی زیاد نیست.



۳- الیاف گیاهان خوراکی

به صورت سلولز است. انسان قادر به هضم آنها نیست. همان است که به نام " فیبر " مشهور است. برای تندرستی انسان فایده‌ها دارد.

