

Mis on süsivesikud?

Süsivesikud on organismi peamine energiaallikas. Nende koostises esinevad süsinik, vesinik ja hapnik.

Kui palju energiat annab 1g süsivesikuid?

1g süsivesikuid annab 4kcal energiat.

Millisel kujul leidub toidus süsivesikuid?

Toidus leidub süsivesikud järgmistel kujudel:

- Monosahhariidid – glükoos, fruktoos
 - Fruktoosi leidub puuviljades ja mees
- Oligosahhariidid – laktoos ehk piimasuhkur, sahharoos, maltoos ehk linnasesuhkur
 - Sahharoos koosneb ühest glükoosi ja ühest fruktoosi molekulist
- Polüsahhariidid –tärklis, kiudained, kitiin, tselluloos
 - Tärklisi kasutavad taimed varu-energiaallikana
 - Tselluloos on taimedes ehitusmaterjal
 - Kitiin moodustab lüljalgsete toese

Mis on kiudained?

Kiudained on süsivesikud, mida seedenäärmete ensüümid ei suuda lõhustada. Kiudained läbivad seedekulgala kuni jämesooleni keemiliselt muutumatult ja lõhustatakse alles jämesoole bakterite ensüümide poolt. Nende ülesanne on siduda seedekulgat läbides liigset vett ja sapphappeid ning stimuleerivad soolte motoorikat.

Mis on süsivesikute ülesanded?

Nad:

- Kuuluvad rakkude ja kudede koostisesse
- On antikehade koostises
- Määravad veregrupi
- On hormoonide koostises

Mis on viinamarjasuhkur?

Viinamarjasuhkur ehk glükoos on monosahhariid , mille molekulis on 6 süsiniku aatomit. Glükoos moodustub taimedes fotosünteesi käigus. Loomad saavad viinamarjasuhkrut toidust.

Mis toidud sisaldavad palju süsivesikuid?

Palju süsivesikuid võib leida puuviljades, putrudes, makaronides, tatraš jms

Kasutatud materjal:

K. Mäekase powerpoint "Süsivesikud ehk sahhariidid"

<http://www.toitumine.ee/kiudained-2/>

2012/2013 kursus "Inimese anatoomia ja füsioloogia 9. klassile" materjalid