**Практичне заняття 4. Роль вуглеводів у харчуванні.**

Мета заняття: закріплення і поглиблення теоретичних знань про роль вуглеводів у харчуванні.

*Питання для самопідготовки:*

1. Які функції вуглеводів в організмі людини?
2. Класифікація і характеристика окремих груп вуглеводів (властивості, роль, джерела):
3. Що таке «глікемічний індекс»? Від чого він залежить? Норми споживання вуглеводів.
4. Аліментарна профілактика цукрового діабету.
5. Які наслідки надлишку та дефіциту вуглеводів у раціоніХарчові замінники цукру.

*Завдання:*

* + 1. Оцінити вуглеводний склад харчового раціону у співставленні з оздоровчим раціоном та формулою збалансованого харчування (див. таблиці практичного 2).
		2. Пояснити процеси, що відбуваються в організмі при споживанні продуктів з різним глікемічним індексом (рис. 1,2, табл. 1).

Таблиця 1. Глікемічні індекси харчових продуктів

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукти | Глікемічний індекс, % | Продукти | Глікемічний індекс, % | Продукти | Глікемічний індекс, % |
| Хліббілий пшеничнийіз цільної пшеничної мукиіз цільної житньої мукиКрупигречанапшонорискукурудзяні пластівці солодкіВівсяна кашаПечиво | 10099587410383878582 | Пряники вівсяніОвочі: горох заморожений картопля(швидкого приготування) картопля (молода варена) картопля (печена)Квасоля Соя консервованаФрукти, ягоди вишня яблуко  | 78741168113522203253 | виноградапельсинперсикгрушасливаЦукрифруктозаглюкозамедмальтозасахарозаЦільне молокоЙогурт | 626640473430138126152864952 |

Таблиця 2**.** Вміст полісахаридів у харчових продуктах Таблиця 3. Вміст моно- та дисахаридів у харч. продуктах

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продукти | Вміст полісахаридів, г/100 м | Продукти | Вміст, г/ 100 г |
| Загальний | Крохмаль і декстрини | Геміце-люлоза  | Клітковина | Пектин | глюкози | фруктози | сахарози |
| Хліб житній Хліб пшеничний з борошна 2 сортуБатониСухарі вершковіМакаронні вироби БаклажаниКапуста Картопля Цибуля ріпчаста Морква ОгіркиАбрикосВишняГруша Персик СливаЧерешня  ЯблукаАпельсинЛимонМандаринВиноград ПолуницяЖуравлинаАгрус МалинаОбліпихаСмородини чорнаСояКрупа гречана рис пшоноГорохКвасоля  | 40,5 48,350,554,472,9--------------------------------------------------------------------------------------- | 33,0 43,847,050,867,70,90,1 15,0 0,10,20,100,5 0 0,100,800000,1---0------0,63,560,770,764,844,043,4 | 6,4 4,13,43,55,10,10,50,30,20,30,10,30,10,20,20,20,20,40,20,10,10,60,20,30,20,10,10,16,3------3,94,43,9 | 1,10 0,400,150,110,101,301,01,00,701,200,70,80,50,60,90,50,30,81,41,30,60,64,02,02,05,14,73,04,31,10,40,75,73,8 | ---------------0,40,60,50,40,60,40,70,40,60,70,90,41,00,60,50,40,60,70,70,70,60,41,1------------3,03,7 | Хліб житній Хліб пшеничний з борошна 2 сортуБатониСухарі вершковіМакаронні вироби МолокоСирКефірБаклажаниКапуста Картопля Цибуля ріпчаста Морква ОгіркиПерець солодкийБурякТоматиКавунДиняГарбузАбрикосВишняГруша Персик Черешня  ЯблукаАпельсинЛимонМандаринВиноград ПолуницяЖуравлинаАгрус МалинаОбліпихаСмородина чорна  | 0,120,260,577,450,09сліди00,0013,02,60,61,32,51,32,10,31,62,41,12,62,25,51,82,05,52,02,41,02,07,32,72,54,43,93,61,5 | 0,150,0031,016,470,003000081,60,11,21,01,12,40,11,24,32,00,92,84,55,31,74,55,52,21,01,67,22,41,14,13,91,24,2 | 0,020,040,040,100,090000,40,40,66,53,50,10,78,60,74,25,90,56,00,32,04,80,61,53,51,04,50,51,10,20,60,50,21,0 |