

Роль углеводов в питании детей

Углеводы - основной источник энергии для организма. Помимо этого углеводы входят в состав клеток и играют важную роль в обеспечении иммунитета. В среднем на углеводы приходится от 50 до 60% калорийности дневного рациона человека. Среди наиболее важных для питания - глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза (легко усваиваются) и крахмал, гликоген (медленно перевариваются), клетчатка (неперевариваемый полисахарид). Необходимо, чтобы потребность организма в углеводах удовлетворялась, главным образом, за счет продуктов на основе цельных злаков (крупы, хлеб и т.д.), овощей и фруктов. Все они содержат медленно усваивающийся углеводы, поставляющие организму энергию продолжительного действия. Источники легкоусвояемых углеводов (сахар, кондитерские изделия) должны составлять не более 10 - 20% от общего количества суточной нормы углеводов.