

Karbonhidratların özellikleri

Karbonhidratlar birinci olarak enerji verici besindir. Sindirilmesi protein ve yağılara göre daha kolaydır. Verdiği enerji ise yağlardan daha azdır. Vücutta enerji ihtiyacını ilk olarak karbonhidratlardan karşılarız.

Karbonhidratlar tatlı(Şekerli) gıdalarda, tahıl ürünlerinde (buğday, pirinç, mısır) patatesten çokça bulunur. Yapısı glikozdur, insan ve hayvanlarda glikojen olarak depo edilir. Bitkilerde ise nişasta olarak depolanır. DNA ve ATP'nin yapısında karbonhidratlar bulunur.

Karbonhidratların sindirimi

İnsanlarda karbonhidratların sindirimi ağızda başlar, ince bağırsakta biter.

Nişasta ağızda tükürük içerisinde bulunan amilaz(pityalin) enzimi sayesinde parçalanır.



Karbonhidratlar yutak, yemek borusu ve midede sindirime uğramaz.

İnce bağırsakta pankreas özsuğu içerisinde bulunan amilaz enzimi ile karbonhidratlar daha küçük parçalara kadar ayrılır.

Not: Ortaokul seviyesine göre anlatılmıştır.