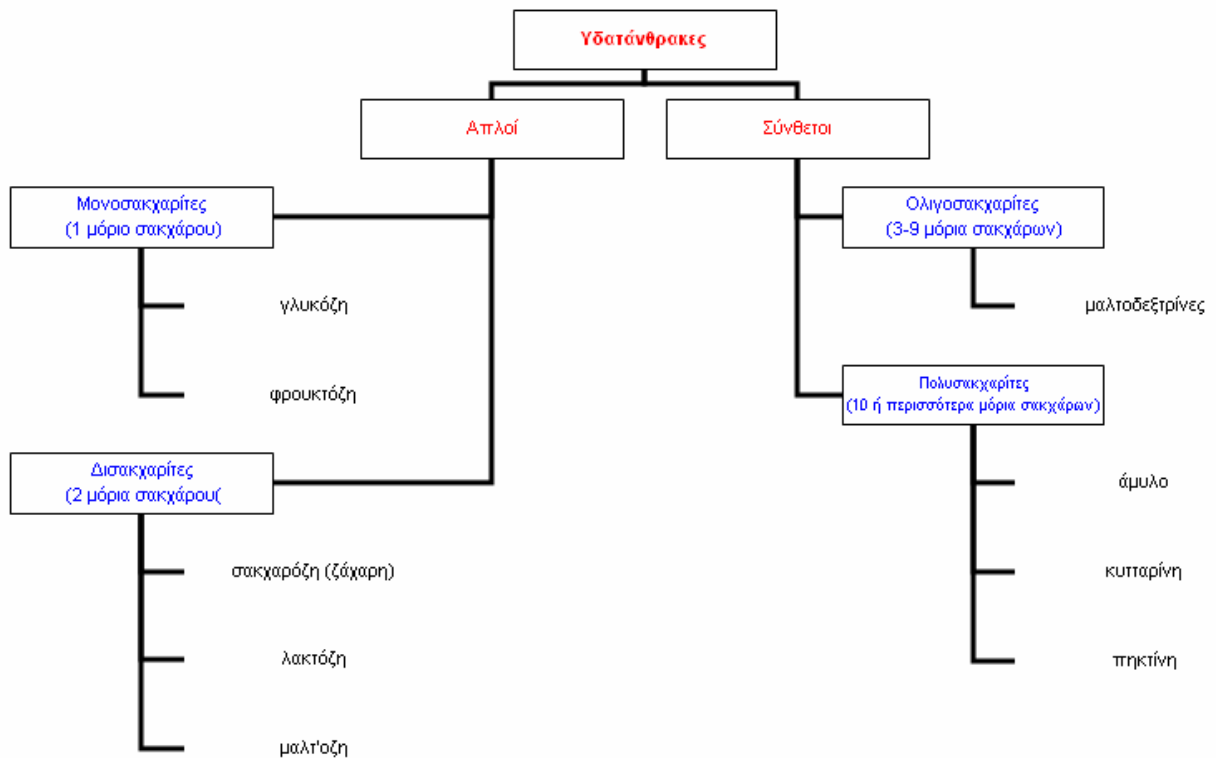




Τι είναι

Οι υδατάνθρακες αποτελούνται από σάκχαρα . Ανάλογα με τον αριθμό των σακχάρων που αποτελούν το μόριό τους διακρίνονται σε :

1. **Απλούς υδατάνθρακες** (μονοσακχαρίτες και δισακχαρίτες) και
2. **Σύνθετους υδατάνθρακες** (ολιγοσακχαρίτες και πολυσακχαρίτες).



Ταξινόμηση υδατανθράκων

Πηγές σακχάρων

Φρούτα, λαχανικά & μέλι είναι καλές πηγές γλυκόζης και φρουκτόζης .

Το γάλα περιέχει λακτόζη. Μαλτοδεξτρίνες υπάρχουν στο κριθάρι, ενώ τρόφιμα πλούσια σε άμυλο είναι το ψωμί, τα ζυμαρικά, το ρύζι, οι πατάτες, και τα όσπρια.