

## ZÁKLADNÍ ŽIVINY

# SACHARIDY (CUKRY)

### Dělíme:

#### 1. Cukry jednoduché (monosacharidy)

- cukr hroznový

#### 2. Cukry složené (disacharidy)

- jsou složeny ze dvou jednoduchých cukrů – cukr třtinový, řepný, mléčný

#### 3. Cukry složené (polysacharidy)

- jsou složeny z více cukrů jednoduchých – škrob, celulóza

### Význam:

- nejdůležitější zdroj energie
- sladká chuť, příjemně ovlivňují pokrmy

### Nedostatek:

- zhoršení pracovního výkonu
- malátnost, únava

### Nadbytek:

- nadváha, diabetes

