



Τι είναι

Οι υδατάνθρακες διακρίνονται ανάλογα με την πέψη και απορρόφησή τους σε δυο μεγάλες κατηγορίες. Στους **υδατάνθρακες** που μεταβολίζονται και απορροφώνται στο λεπτό έντερο και στις **εδώδιμες ίνες** που δεν μπορούν να διασπαστούν και περνούν απευθείας στο παχύ έντερο. Όσον αφορά την πρώτη κατηγορία, οι υδατάνθρακες ανάλογα με τον αριθμό των σακχάρων που έχουν διακρίνονται σε: **απλούς υδατάνθρακες** (μονοσακχαρίτες και δισακχαρίτες) και σε **σύνθετους υδατάνθρακες** (ολιγοσακχαρίτες και πολυσακχαρίτες). Οι κυριότεροι εκπρόσωποι αυτών των κατηγοριών είναι:

Απλοί υδατ/κες

Μονοσακχαρίτες: γλυκόζη, φρουκτόζη, γαλακτόζη

Δισακχαρίτες: σακχαρόζη (η κοινή ζάχαρη), λακτόζη, μαλτόζη

Σύνθετοι υδατ/κες

Ολιγοσακχαρίτες: μαλτοδεξτρίνες, Πολυόλες: μαλτιτόλη, σορβιτόλη

Πολυσακχαρίτες: Άμυλο (αμυλόζη, αμυλοπηκτίνη) & μη αμυλούχοι πολυσακχαρίτες (κυτταρίνη, πηκτίνη, β-γλυκάνη)

Πηγές

Ψεύδα, λαχανικά & μέλι είναι καλές πηγές γλυκόζης, φρουκτόζης & σακχαρόζης

Γάλα & γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν γαλακτόζη & λακτόζη

Προϊόντα υδρόλυσης αμύλου & μέλι περιέχουν μαλτόζη

Όσπρια, δημητριακά, ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες, καλαμπόκι, βολβοί & ρίζες είναι πλούσια σε άμυλο

Τα κυτταρικά τοιχώματα των φυτών αποτελούν πηγή κυτταρίνης

Συστάσεις

Η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA) συστήνει για τους υδατάνθρακες, οι τιμές αναφοράς πρόσληψης (RI) τόσο για τους **ενήλικες** όσο και τα **παιδιά (> 1ος έτους)** να κυμαίνονται από 45 έως 60% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης. Επιπλέον συστήνεται η κατανάλωση περισσότερων σύνθετων υδατ/κων έναντι των απλών.