

Carboidrati



Carboidrati

Proprietà

- Esistono carboidrati assimilabili (= glucidi) e non assimilabili (= fibre alimentari).
- I carboidrati si trovano negli alimenti sia di origine animale che vegetale.

Struttura

- I carboidrati sono i composti organici più diffusi. Essi sono costituiti da carbonio, idrogeno e ossigeno.
- I carboidrati sono formati da catene di monosaccaridi di differente lunghezza:
 - i monosaccaridi, quali il glucosio (zucchero d'uva) e il fruttosio (zucchero della frutta), sono formati da una sola molecola, e quindi sono i glucidi più semplici;
 - i disaccaridi, quali il saccarosio (comune zucchero da tavola) e il lattosio (zucchero del latte), sono formati da 2 monosaccaridi;
 - gli oligosaccaridi, quali il raffiniosio e il destrosio, sono formati da 3–10 monosaccaridi;
 - i polisaccaridi, ad esempio l'amido e il glicogeno, contano più di 10 monosaccaridi.

Carboidrati

Funzioni

- I carboidrati sono quantitativamente i più importanti fornitori d'energia. Il loro apporto è di 4 kcal/g.
- I carboidrati possono essere immagazzinati sotto forma di glicogeno nel fegato e nei muscoli.

Carboidrati

Valori di riferimento per l'apporto di carboidrati

(in % dell'apporto energetico quotidiano)

Circa il 50% di carboidrati

- preferibilmente sotto forma di amido
- consumo moderato* di zuccheri aggiunti

* Stando all'OMS, gli zuccheri aggiunti e gli edulcoranti (ad esempio il miele) dovrebbero coprire al massimo il 10% del fabbisogno energetico quotidiano.

Una quota di carboidrati del 50% corrisponde a 250 g di carboidrati per un fabbisogno energetico di 2000 kcal. Gli zuccheri aggiunti e gli edulcoranti non dovrebbero superare i 50 g.

Carboidrati

10 g di carboidrati sono contenuti in:



14 g di pasta, cruda



17 g di fiocchi d'avena



18 g di marmellata



19 g di cioccolato al latte



19 g di pane bianco



20 g di lenticchie secche



21 g di albicocche secche



23 g di pane di segale vallesano



60 g di patate



65 g di yogurt alla fragola



65 g di mais dolce



0,9 dl di succo d'arancia



1,1 dl di limonata, bevande dolci



140 g di fragole, lamponi



2,2 dl di latte intero

