

NUTRIÇÃO

100

Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



CARBOIDRATOS

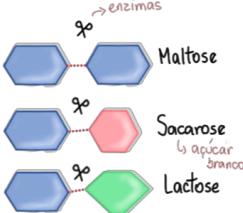
Carboidrato é açúcar, açúcar é carboidrato?

São usados como sinônimos uma vez que o carboidrato degradado no sistema digestório se torna glicose. Ele é a fonte de energia para realizarmos nossas funções diárias. A classificação a seguir nos ajuda a entender mais sobre os carboidratos, ela está relacionada à complexidade (quantidade de moléculas) que cada uma delas possui.

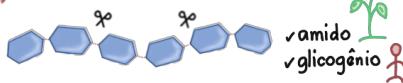
→ Monossacarídeos (1)



→ Dissacarídeos (2)



→ Polissacarídeos (3 ou +)



Todo carboidrato que comemos é absorvido na porção final do intestino no formato de glicose (monossacarídeo). Para que isso seja possível, ele sofre degradação, por meio das enzimas, ao longo do trato gastrointestinal até se tornar moléculas deste tamanho. A lactase, por exemplo, é responsável pela quebra da lactose, cuja deficiência provoca a conhecida intolerância à lactose nos diversos graus.

Os polissacarídeos são formados por ligações de diversos açúcares simples. São eles: amido (reserva energética dos vegetais) e glicogênio (reserva energética humana). Grande parte da glicose que ingerimos fica armazenada na forma de glicogênio, no fígado e nos músculos. Essa reserva é importante para fornecer energia, inclusive para o funcionamento de algumas células, contudo, seu excesso vai transformá-las em gordura, o que não é do nosso interesse.

À noite, utilizamos o glicogênio do fígado para manter o nível de glicose no sangue. Os vegetais a armazenam como amido, e as amilases quebram as moléculas até que se transformem em glicose no nosso organismo.