



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in) Yemek Tarifleri Sitesi

KARBONHİDRATLARIN VÜCUT ÇALIŞMASINDAKİ GÖREVLERİ

En önemli görevi vücuda enerji sağlamalarıdır. Bir gram karbonhidrat ortalama 4 kalori enerji verir. Bitkisel besinlerde bulunan ve sindirilemeyen selüloz, hemiselüloz, lignin gibi karbonhidratlar posayı oluşturur. Posa ise bağırsakların hareketini ve kolay boşaltılmasını sağlayarak kabızlığı, kanseri önler, kandaki istenmeyen yağ ve şeker miktarını düşürür. Vücutta suyun ve elektrolitlerin dengede tutulmasını sağlar. Beynin tek kullandığı enerji kaynağı glikoz olduğundan bilişsel fonksiyonlar için gereklidir. Proteinlerin enerji için kullanılmasını sağlar.