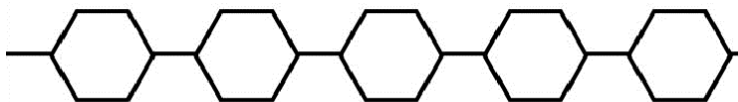


Poly betyder många och polysackarider är långa kedjor sammansatta av många druvsockermolekyler. Nedan beskrivs två stycken, stärkelse och cellulosa.

Stärkelse



Stärkelse består av upp till 1000 sammansatta druvsockermolekyler.



Stärkelse fungerar som växtens energiförråd. Stärkelse är en viktig del av vår kost och finns i potatis, ris och pasta.

Cellulosa

Cellulosa består av ännu fler sammansatta druvsockermolekyler, upp till 3000 stycken. I cellulosa är druvsockermolekylerna sammansatta på ett sätt som gör cellulosa till ett hårt och stabilt ämne. Cellulosan används till att bygga upp växtens delar, stam, blad, m.m.

Cellulosa finns i vår kost men kroppen kan inte bryta ner den. Cellulosa är ändå en viktig del av kosten eftersom den underlättar matspjälkningen och bidrar till mättnadskänslan. Cellulosa kallas ibland för kostfiber. Kostfiber är som tarmarnas tandborste. De finns i fullkornsbröd, linser, ärtor, rotfrukter och frukt.

Snabba och långsamma kolhydrater



Idrottare talar ibland om snabba och långsamma kolhydrater. I blodet behöver det finnas en viss halt av sockermolekyler. För att må bra behövs en lagom blodsockernivå. Är den för låg signalerar kroppen att vi behöver äta. När kroppen får i sig kolhydrater måste den bryta ner dem till druvsocker för att kunna använda dem. Snabba kolhydrater är enkla sockerarter som direkt tas upp av blodet. Långsamma kolhydrater har längre druvsockerkedjor, som stärkelse. De måste spjälkas till druvsocker innan de kan användas och det tar tid innan du känner av energitillskottet.

Ska du göra en stor ansträngning, till exempel springa ett lopp är det klokt att planera sitt intag av kolhydrater.

Glykemiskt index (GI) är ett värde som beskriver hur snabbt kolhydraterna omvandlas till druvsocker som sedan cellerna kan ta upp. Exempel på långsamma kolhydrater är fullkornspasta, råris och bönor. Exempel på snabba kolhydrater är läsk, saft, godis och vitt bröd.

Begrepp och svåra ord:

Polysackarid, stärkelse, cellulosa, matspjälkning, kostfiber, snabba kolhydrater, blodsockernivå, spjälka, Glykemiskt index