

Угљени хидрати (шећери), заједно са протеинима и мастима, представљају хранљиве материје неопходне људском организму као водећи извор енергије, обезбеђујући више од половине потребне енергије у току дана.

Разградњом 1 грама угљених хидрата ослобађа се 4,1 kcal.

Шећери представљају и значајне градивне материје. Учествују у изградњи телесних органа, телесних течности и нервних ћелија.

Угљене хидрате уносимо храном, а процес њиховог варења започиње већ у устима и наставља се у организму за варење. Већина хране садржи угљене хидрате који се у процесу разградње у организму разлажу до основних градивних јединица угљених хидрата – до простих шећера.

Према броју основних градивних јединица, угљене хидрате делимо на:

- Просте шећере:  
Моносахариде: глюкоза, фруктоза и галактоза и  
Дисахариде: бели шећер – сукроза, лактоза, малтоза
- Сложене угљене хидрате:  
Олигосахариди: фрукто-олигосахариди  
Скроб: амилоза, амилопектин, малтоза (слад)  
Нескробни сложени шећери: целулоза, хемицелулоза, пектини, гуме, инулин
- Шећерни алкохоли  
Сорбитол, ксилитол...

Дијетна влакна, односно нескробни шећери, се не користе као извор енергије, већ подлежу ферментацији од стране микроорганизама у цревима стварајући супстанце неопходне за исхрану и здравље дебелог црева. Осим тога, олакшавају пражњење црева, што такође доприноси здрављу дигестивног тракта.

Прости шећери могу бити природно присутни у храни (у воћу, поврћу, млеку и житарицама). Међутим, много чешће се додају храни и напацима током прераде и припреме хране. Истраживања су показала да је унос простих шећера потребно ограничити на 5% енергетског уноса (само из природних извора) како би се спречила појава каријеса, гојазности и њених погубних последица.

Водите рачуна о скривеним шећерима у индустријски прерађеној храни! Обратите пажњу на нутритивну информацију на декларацијама производа!

Да не заборавимо, да бисмо постигли и одржали добро здравље, уз правилни исхрану, неопходна је свакодневна физичка активност!

## У ОКВИРУ УРАВНОТЕЖЕНЕ ИСХРАНЕ:

УКЉУЧИТЕ ВИШЕ



ДИЈЕТНИХ ВЛАКАНА

ОГРАНИЧИТЕ УНОС



СКРОБНИХ УГЉЕНИХ ХИДРАТА

ИЗБЕГНИТЕ



ПРОСТЕ ШЕЋЕРЕ

И БУДИТЕ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ!



ИНСТИТУТ ЗА  
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ  
ВОЈВОДИНЕ



РЕПУБЛИКА СРБИЈА  
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОЈВОДИНА  
ПОКРАЈИНСКА ВЛАДА

# УГЉЕНИ ХИДРАТИ У ИСХРАНИ



## ДОБРИ И ЛОШИ ШЕЋЕРИ





## УКЉУЧИТЕ ВИШЕ РАСТВОРЉИВИХ ДИЈЕТНИХ ВЛАКАНА

**ВАЖНА ЗА ЗДРАВЉЕ СРЦА И КРВНИХ СУДОВА  
И СПРЕЧАВАЊЕ ГОЈАЗНОСТИ!**

Растворљива дијетна влакна:

- Стварају осећај ситости
- Смањују „лош“ холестерол
- Смањују ниво шећера после оброка

**ИЗВОРИ**

Овсене пахуљице, овсене мекиње, махунарке (грашак), јабуке, орашасто воће

### РАСТВОРЉИВА ДИЈЕТНА ВЛАКНА



Јечам



Овас



Пасуљ



Суве смокве



Суве шљиве



Јабуке



## УКЉУЧИТЕ ВИШЕ НЕРАСТВОРЉИВИХ ДИЈЕТНИХ ВЛАКАНА

**ВАЖНА ЗА ЗДРАВЉЕ ДЕБЕЛОГ ЦРЕВА!**

Нерастворљива дијетна влакна:

- Омогућавају добро пражњење црева
- Скраћују време задржавања столице у цревима
- Скраћују контакт штетних супстанција са ћелијама дебелог црева
- Исхрањују ћелије дебелог црева

**ИЗВОРИ**

Ражене пахуљице, пшеничне мекиње, влакнасти део поврћа и воћа (купус, карфиол, кељ, броколи, целер, крушка, љуске воћа)

### НЕРАСТВОРЉИВА ДИЈЕТНА ВЛАКНА



Житарице



Хлеб од целог зрна житарице



Сочиво



Јабука



Броколи



Јагоде



## ОГРАНИЧИТЕ УНОС СКРОБНИХ УГЉЕНИХ ХИДРАТА

**ВАЖАН ИЗВОР ЕНЕРГИЈЕ!**

Скробне намирнице:

- Када су од целог зрна, добар су извор енергије
- Када су прерађене, повећавају гликемијски одговор, односно повећавају ниво шећера у крви после оброка
- У прерађеном облику (хлеб, пецива, слани и слатки колачи и кекси) често су извор zasiћених масти, „транс“ масних киселина, соли, простих шећера...

**ИЗВОРИ**

Хлеб, пецива, тестенине, кромпир, пиринач, кестен, махунарке

### НАМИРНИЦЕ БОГАТЕ СКРОБОМ



Бели хлеб



Корнфлекс



Тестенина



Пиринач



Кромпир / Пасуљ



Кестен



## ИЗБЕГНИТЕ ПРОСТЕ ШЕЋЕРЕ ИЗ ПРЕРАЂЕНЕ ХРАНЕ!



„Кола“ и други заслађени напаци



Торте



Чипс



Сладолед



Слани и слатки колачи



Кекси