**Sacharidy**

**-Víte o tom, že sacharidy jsou hlavní zdroj energie a jsou většinou rostlinné**

**-víte o tom, že jejich největší zdroj u nás jsou škroby/obiloviny, rýže, brambory, luštěniny/**

**-Víte o tom, že jejich příjem má být minimálně 100-150g denně/min. je 50g/**

**-Víte o tom, že nejjednodušší a nejstravitelnější cukr je glukóza**

**-Víte o tom, že koncentrace glukózy krvi se nazývá glykémie a má být 4.4-5.6mmol/l**

**-Víte o tom, že glukóza je v živočišných buňkách uložena v játrech jako glykogen**

**-Víte o tom, že při hladovce nebo dietě se nejdříve spotřebuje glykogen, který na sebe váže cca 2,5-3l vody**

**-Víte o tom, že nadměrný příjem sacharidů se v těle mění na tuk**

**-Víte o tom, že je mnohem zdravější konzumovat celozrnné potraviny**

**Simona Mateičková** [**s.mateickova@seznam.cz**](mailto:s.mateickova@seznam.cz) **774 900 864**

**zdravotní sestra, výživový poradce, měření Quantum, poradenství ohledně prevence, nezávislý konzultant společnosti Finclub a.s.**