Carboidratos

Autor(res)

Oseraldo Vieira Rocha
Poliana Alves Da Silva
Bruno Da Silva Bispo
Ana Carolina Pompeu Fidalgo
Ruan Mateus Da Silva Pereira
Guilherme Pedro Da Silva
Rosangela Pereira De Carvalho

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Resumo

Os carboidratos são macronutrientes essenciais na alimentação humana, desempenhando um papel crucial como principal fonte de energia para o organismo. Eles são compostos por carbono, hidrogênio e oxigênio, e são classificados em três categorias principais: monossacarídeos, dissacarídeos e polissacarídeos.
Os carboidratos são divididos em três categorias principais:
Monossacarídeos - São os carboidratos mais simples, compostos por uma única unidade de açúcar, exemplos incluem glicose, frutose e galactose.
Dissacarídeos - Formados pela união de dois monossacarídeos, exemplos comuns são a sacarose (glicose + frutose), a lactose (glicose + galactose) e a maltose (glicose + glicose).
Polissacarídeos - São carboidratos complexos, constituídos por muitas unidades de monossacarídeos ligadas entre si, exemplos incluem o amido, o glicogênio e a celulose.
Essa tabela pode ser utilizada para ajudar a planejar uma dieta equilibrada, garantindo uma ingestão adequada de carboidratos conforme as necessidades individuais, os valores nutricionais podem variar com base no método de preparo e na variedade do alimento.
Os resultados deste estudo destacam a importância da qualidade dos carboidratos na dieta para a saúde geral. Embora os carboidratos sejam uma fonte essencial de energia, a sua forma de consumo tem implicações significativas para a saúde:

- Carboidratos Simples: Consumidos em excesso, podem levar a uma série de problemas metabólicos. As políticas de saúde pública devem focar na redução do consumo de açúcares refinados e alimentos processados.
- Carboidratos Complexos: O aumento do consumo de grãos integrais, legumes, frutas e vegetais deve ser incentivado, pois esses alimentos não só fornecem energia de forma sustentada, mas também fornecem fibras, vitaminas e minerais essenciais para a saúde.

Os carboidratos desempenham um papel fundamental na dieta humana, sendo a principal fonte de energia para o organismo, estudos demonstram que uma dieta rica em carboidratos complexos e fibras é benéfica para a saúde, promovendo níveis estáveis de glicose no sangue e melhorando o índice de massa corporal (IMC). Por outro lado,

o consumo excessivo de carboidratos simples pode levar a picos de glicose, resistência à insulina e diversos problemas metabólicos.