

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΣΘΗΤΙΚΗΣ - ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Σπουδάστρια: **Ευθυμιάδου Ιωάννα**

Καθηγητής: **Δρ. Δούκας Χρήστος**

Θεσσαλονίκη
2004



Όπως ήτο απολύτως δικαιολογημένος ο Emil Fischer το έτος 1890 ο οποίος έλεγε:
«Δια την μελέτην των χημικών εξεργασιών των χωρουσών εν τοις κυττάροις των
φυτικών και ζωικών οργανισμών το μεγαλύτερον ενδιαφέρον, μετά τας πρωτεΐνας,
συγκεντρώνουν μεταξύ όλων των οργανικών ουσιών οι υδατάνθρακες. Ούτοι από
πλευράς διατροφής καταλαμβάνουν αναμφισβητήτως την πρώτην θέσιν».

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1) ΠΡΟΛΟΓΟΣ	3
2) ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ-ΦΥΣΗ-ΣΥΝΘΕΣΗ-ΔΟΜΗ-ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ	4
3) ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	5
4) ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ	15
5) ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ	15
6) ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΣΕ ΚΥΤΤΑΡΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	19
7) ΓΛΥΚΟΛΥΣΗ ΚΥΚΛΟΣ	21
8) ΓΛΥΚΟΝΕΟΓΕΝΕΣΗ- ΓΛΥΚΟΓΟΝΟΛΥΣΗ	23
9) ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΟΡΜΟΝΩΝ ΣΤΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ ΤΩΝ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ	26
10) ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ ΚΑΙ ΛΙΠΗ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΚΑΤΑΒΟΛΙΣΜΟ ΤΟΥΣ	29
11) ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ- ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΙΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ-ΥΨΟΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΙΚΩΝ ΑΠΑΙΤΗΣΕΩΝ	32
12) ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ	32
13) ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΠΟ ΕΛΛΕΙΠΗ Η ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ	35
14) ΒΑΣΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ	36
15) ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ	37
α. Σωστής Διατροφής	
β. Κανόνες Διατροφής	
γ. Δίαιτες	
δ. Συμπληρώματα Δίαιτας	
16) ΕΠΙΛΟΓΟΣ	41
17) ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	43