

3 – Захари

Какво са захарите?

Захарите са въглехидрати и основната им функция е да доставят енергия за тялото. Особено по време на интензивна физическа активност, захарите са основен източник на енергия.

Захарите могат да бъдат открити в плодовете, в горските плодове, в зеленчуците и меда или в готовите храни и напитки. Няма хранителни различия между захарите, били те естествено присъстващи или добавени в храните. По време на храносмилане, дизахаридите - захароза и лактоза, се разпадат на монозахариди. Монозахаридите, посредством кръвния поток стигат до различните клетки на тялото, където или се използват от нашите клетки като енергия, или се складира за бъдещо ползване, предимно в черния дроб.

Разгледайте [тази брошура](#), за да научите повече за захарите.

Храните, включително напитките могат да съдържат различни захари. Най-разпространените захари включват:

- Захароза – дизахарид, съставен от равни части глюкоза и фруктоза. Захарозата съществува в много плодове и зеленчуци и често се използва в готовите храни. Захарозата е известна като „трапезна“ или „бяла“ захар и в природата се открива в захарната тръстика и захарното цвекло.
- Фруктоза – монозахарид. Среща се в много плодове или самостоятелно като монозахарид или в комбинация с глюкоза като дизахарида захароза. Фруктозата е около един и половина пъти по-сладка от захарозата.
- Глюкоза – монозахарид. Среща се като монозахарид в някои плодове, зеленчуци и други храни. Също така се среща и като дизахаридите – захароза (в комбинация с фруктоза), малтоза (в комбинация с друга молекула глюкоза) или лактоза (в комбинация с галактоза). Малтозата и лактозата са по-малко сладки отколкото захарозата.
- Лактоза – дизахарид. В природата се открива в млякото. Тя е най-малко сладка в сравнение с всички останали захари.

Високо фруктозният сироп, известен също като „изоглюкоза“ е течна смес от приблизително равни части глюкоза и фруктоза от пшеница или картофено нишесте. Изоглюкозата се използва за подсладяване на храни, вкл. напитки и има приблизително същата сладост като захарозата.

Захарите и безалкохолните напитки

Безалкохолните напитки са разнообразна група продукти. Някои са газирани, докато други са тихи. Някои съдържат захар, а други не, като нивата на захарта може да варират значително в различните напитки.

Някои напитки съдържат подсладители без калории (вижте Интензивни подсладители).