

碳水化合物的類別和作用

碳水化合物由碳、氫、氧三種元素組成，它們中的氫氧比列和水一樣是二比一，因而得名「碳水化合物」。

碳水化合物的類別

若按對人體的作用劃分，碳水化合物可以簡單地分為能被人體吸收利用的有效碳水化合物，以及不能被人體消化的無效碳水化合物。若根據結構和功能的不同，則大致可以分為以下三類：



單糖類：單糖是由一個單獨的糖分子組成的碳水化合物，常見的單糖類碳水化合物有葡萄糖、果糖和半乳糖等。

雙糖類：雙糖是由兩個糖分子通過縮合反應而形成的碳水化合物。常見的雙糖類碳水化合物有蔗糖、乳糖和麥芽糖等。

多糖類：多糖是由多個糖分子通過縮合反應而形成的碳水化合物。常見的多糖碳水化合物有澱粉、纖維素和糖原等。

碳水化合物的作用



碳水化合物是生物的細胞結構的主要成分，也是主要的供能物質。碳水化合物能為人體活動提供並儲存熱能，並能成為維持大腦功能必須的能源，更能參與細胞的組成和調節細胞的活動。此外，碳水化合物還具有調節脂肪代謝、提供膳食纖維、解毒和增強腸道功能等作用。

不過碳水化合物不宜攝入過多，否則會轉變成脂肪儲存人體內，使人過於肥胖而導致高血脂、糖尿病等疾病的發生。