

糖質と炭水化物

Q 糖質や炭水化物という言葉をよく聞きますが、その役割や種類、性質などを教えてください。

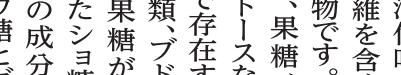
A

糖質は、腸から
吸収されてエネル
ギーのもとにな

エネルギー源となります。



と消化吸收されない食物で、糖質と繊維を含めたものが炭水化物です。糖質にはブドウ糖、果糖、ガラクトースなど單一で存在する单糖類、ブドウ糖と果糖が結合したシロ糖(砂糖の成分)、ブドウ糖とガラク



どは甘く感じられ、お菓子や果物に多く含まれますが、腸での吸収が早いため、糖尿病の方は血糖が上昇しやすくなります。糖分という定義はありませんが、「一般に甘く感じられる糖質を示すことが多く、また、人の血液の中の糖質はほとんどがブドウ糖ですので、血糖といえれば血液中のブドウ糖のことを示します。



示液

高知市大津乙2705-1 TEL088-878-3377 〈糖尿病内科〉