**I CARBOIDRATI**

I carboidrati, chiamati anche "glucìdi", sono sostanze dal sapore dolce, almeno quelle più semplici.

Ci sono tre tipi di carboidrati. Quelli più semplici sono i tre monosaccaridi, il glucosio, il fruttosio e il galattosio. Pur avendo la stessa struttura, questi tre carboidrati possono avere proprietà molto diverse per il nostro organismo. Certi enzimi, per esempio, sono attivi solo col glucosio, non col fruttosio. Ogni volta che due monosaccaridi si uniscono, producono carboidrati un po’ più complessi: i disaccaridi. Il saccarosio, che è poi il normalissimo zucchero che si trova nelle case, è il disaccaride che nasce dall’unione del glucosio col fruttosio. Il lattosio, lo zucchero contenuto nel latte e nei suoi derivati, nasce invece dall’incontro del glucosio col galattosio, mentre il maltosio, lo zucchero che deriva dall’amido, nasce dall’unione di due molecole di galattosio. Quando i monosaccaridi che si uniscono sono più di due, si hanno i carboidrati più complessi, i polisaccaridi. Il polisaccaride più importante nella nostra alimentazione è l’amido, che si trova soprattutto in alimenti di origine vegetale, come la pasta, il pane, il riso, i legumi, le patate, le banane e le castagne. Oltre all’amido ci sono il glicogeno, contenuto nella carne e nel fegato, e le fibre vegetali, le sostanze che costituiscono lo "scheletro" delle piante.