

## الكربوهيدرات (السكريات)

تقع الكربوهيدرات في قاع الهرم الغذائي، وتعد مصدر الطاقة الأساسي للخلايا.

تشمل الكربوهيدرات (السكريات) الأنواع التالية:

### 1. السكريات الأحادية.

وتتكون من جزيء سكر واحد، ومن أمثلتها:

- الغلوكوز.
- الفركتوز.
- الغلاكتوز.

### 2. السكريات الثنائية.

وتتكون من سكرين أحاديين، ومن أمثلتها:

- المالتوز (سكر الشعير)، ويتكون من: غلوكوز + غلوكوز.
- السكروز (سكر المائدة)، ويتكون من: غلوكوز + فركتوز.
- اللاكتوز (سكر الحليب)، ويتكون من: غلوكوز + غالاكتوز.

### 3. عديدة التسكر.

وتتكون من اتحاد عدد كبير من السكريات الأحادية، ومن أمثلتها:

- النشا.
- السيليلوز.