

Süsivesikud vs Rasv

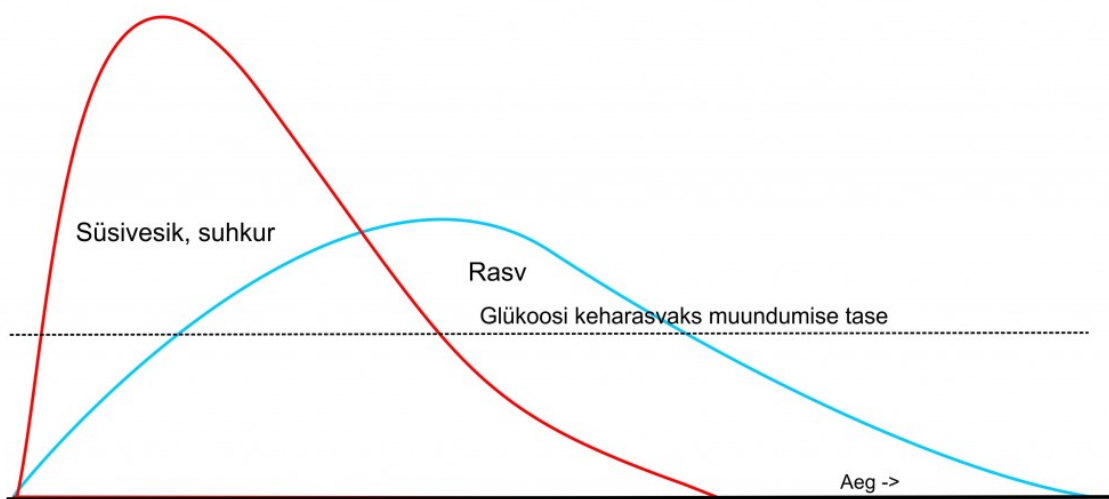
Glükoos ...

- ... on organismis ainus energiakandja,
- kõik teised ained muundatakse enne kasutamist glükoosiks
- glükoosi ülejääk ladestatakse rasvadena, raskete aegade tarbeks

Joonis illustreerib, kuidas imendub organismis Rasv (sinine) võrreldes Süsivesikute/suhkrutega (punane) Keharasvaks muundub joonealuse pindadala see osa, mis asub ülalpool joont "Glükoosi keharasvaks muundumise tase"

- Süsivesikud imenduvad kiirelt ja väikese energiakuluga
- Rasv imendub aeglaselt ja suure energiakuluga

Glükoosi imendumise graafik ajas: joontealused pindalad on võrdsed st. imenduva glükoosi kogus on võrdne, kuid ajas jaotumine erinev.



Järeldus
sama koguse glükoosi imendumisel rasvast ja suhkrust/süsivesikust muundab keha rasva puhul keharasvaks väiksema koguse, kui kiirelt imenduvate süsivesikute/suhkrute puhul.

Vt. ka

[Rasv on kasulik süüa, rasv sisaldab vitamiine](#)

* Kogu see jutt ja joonis on väga lihtsustatud ja illustratiivne