

الجلوكوز: يعتبر من الكربوهيدرات البسيطة والأكثر وفرة في الطبيعة ومن النادر أن يكون بصفة أحادية في الغذاء، ولكنه يدخل مع سكريات أخرى في تكوين السكريات الثنائية والسكريات المعقدة. يمد الجلوكوز خلايا الجسم بالطاقة وينضم مستوى جلوكوز الدم ومستوى الطاقة المتاحة للخلايا الحيوية وأجهزة الجسم في جميع الأوقات. ويعتمد المخ على الجلوكوز بشكل كبير ألا في حالات المجاعة عندما يكون الجلوكوز نادرا.