تُعدّ الكربوهيدرات، الموجودة في أطعمة كالشوفان والقمح والأرز، مصدرًا رئيسيًا للطاقة. تنقسم الكربوهيدرات إلى بسيطة (كالسكريات الأحادية والثنائية في الفواكه والحلويات) ومعقدة (كالنّشا في الخضراوات والحبوب). تتحلل الكربوهيدرات المعقدة في الجهاز الهضمي إلى سكريات بسيطة لامتصاصها وتزويد الجسم بالطاقة، ويُخزّن الفائض منها كجليكوجين. أما السليلوز (الألياف) فهو كربوهيدرات معقدة لا تُهضم، لكنها أساسية لعملية الهضم وتُوجد في خبز القمح الأسمر والنخالة والفاصولياء.

Summarized by © lakhasly.com