

# IV<sup>th</sup> Hour Assignment By v.k.

## கார்ப்பொறை ஆட்சரோடுகள் :

- ⇒ கார்ப்பொறை ஆட்சரோடுகள் பெக்கோ உட்பட ரத்த மந்தம் நமது உடல் மீன்று சுகீக்ய உட்கணில் வுன்றாதம் அதன் கும்றகலயம் வுருகறது. சிதை
- ⇒ கார்ப்புண், கை உட்கணில் கிசிய உருகற வுதாண் அகியதால் சிதை கார்ப்பொறை ஆட்சரோடுகென்று சிதைகயபடுகறது.
- ⇒ கார்ப்பொறை ஆட்சரோடுகள் பெய்யம் சாடுகலயாண் மந்தம் சுகீகலயாண் கைதாண் உண்ண்.

## சாடுகலய கார்ப்பொறை ஆட்சரோடு

- ⇒ மொகோசாக்கரைடுகள்
- ⇒ அகரகாக்கரைடுகள்
- ⇒ வுலகோசாக்கரைடுகள்.

## சுகீகலய கார்ப்பொறை ஆட்சரோடு :

- ⇒ பாலகாக்கரைடுகள்

## பாடல் கார்ப்பொகைகளுக்கான:

⇒ வயிறு அல்லது குழந்தை சாக்கரை  
மூலக்கூறுகள் உணவு.

⇒ கிறிஸ்து உணவுகளை உண்பதற்கு  
மாற்றியமைப்புகள். இவை வயிறு கலோரிக்கள் அல்லது  
உணவுகளை மாற்றுகின்றன.

## மொனோ சாக்கரைடுகள்:

⇒ குளுக்கோஸ் ஒரு கார்ப்பொகைகளுக்கான  
மொனோமர் (அ) மொனோசாக்கரைடுகளை ஒரு  
அருகிய கார்ப்பு.

⇒ குளுக்கோஸ், கெலுலோஸ்,  
பிரக்டோஸ்.

## புரோசாக்கரைடுகள்:

⇒ குழந்தை மொனோ சாக்கரைடுகள்  
வயிற்றை நிரப்ப உணவுகளை உண்க.

\* சுகரோஸ்

\* லாக்டோஸ்

\* மால்டோஸ்.

## பாலகோ சாக்கரைடுகள்:

⇒ 2-9 மொனோமர்களின் வகைகள்  
மூலம் உணவுகளை கார்ப்பொகைகளுக்கான  
பாலகோசாக்கரைடுகள் அல்லது உணவுகளை மாற்றுகின்றன

## சிங்கலாண கார்போகைலேட்டுகள்:

⇒ திரண்ட (அ) அதற்கு மேற்பட்ட சிங்கலாண டிரைபென்டிரேன் உள்ள இது மாய சிந்து நிறைந்த உணவுகளை டிரைபென்டிரேன் உபரிக்கப்பட்டு மெதுவாக மாற்றப்படுகின்றன.

## பாலசாக்கரைடு:

⇒ ஒரு வரிய பாலசாக்கரைடுகளால் உருவாகும் சிங்கலாண கார்போகைலேட்டுகளில் எண்ணிக்கை 3.

⇒ ஸ்டார்ச், கிளைக்கோசைடுகள், உசுலியூ - லோஸ்.

## கார்போகைலேட்டுகள் உடைய முக்கியத்துவம்:

⇒ கார்போகைலேட்டுகள் இந்த கார்போகைலேட்டுகள் மற்றும் ஆற்றலை ஒரு நுட்பத்துவம்.

⇒ இவை எலும்பு, தசைகள், இதயம், கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகங்கள் போன்ற மற்ற திசுக்கள் சீரமைப்பு தடுக்கம்.

⇒ மேலும் இது புரத ஆற்றலை முதுகு தடுக்க பயன்படுகிறது.



## புரதம்:

⇒ புரதம் எண்பது தனிப்பட்ட அமினோ அமிலங்களால் கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகள் அமினோ அமிலங்கள் எனப்படும்.

⇒ புரதம் இரண்டு வகைப்படும்.

\* சமீப புரதம்

\* உருண்டையான புரதங்கள்.

## சமீப புரதம்:

⇒ நார்புரதம் உருண்டையான அமினோ அமிலங்கள் வடிவம் புரதம் மட்டுமே காணப்படுகிறது.

## உருண்டையான புரதம்:

⇒ உயர்வாக தட்டையான வடிவம் வகையானவை.

(E.g)

⇒ ஜெலாதின்கள்.

## புரதங்களின் உடையால் முக்கியத்துவம்:

⇒ புரதம் சந்தரண உடையால்

உடையால் உருவம்.

⇒ புரதம் ஆற்றல் முக்கிய

உருவாக உள்ளது.

⇒ உலர் திசுக்களில் பராமரிப்புக்கு

பரதம் முக்கியமாகிறது.

உதாரணம் :

⇒ தாது உயிரினங்கள் யூடு குறைவற்ற கார்புரேன்கள் மற்றும் கார்புரேன்கள் போன்றவைகள்

உதாரணம் :

(E.g)

⇒ தாது, பராமரிப்பு.

உயிரினங்களின் உலர்நிலை முக்கியத்துவம்:

⇒ தாது யூடு குறைவற்ற உயிரினங்கள்

உலர்நிலை முக்கியத்துவம் அல்லது உயிரினங்கள் அல்லது

⇒ 9 kcal / g ஈனம் 38 K/g தாது

உயிரினங்கள்.

⇒ உயிரினங்கள் உயிரின தாதுகள்

உயிரினங்கள் கார்புரேன்கள் கார்புரேன்கள்.