

Углеводы выполняют важные функции в организме человека и животных, прежде всего энергетическую. Эту функцию выполняют глюкоза, фруктоза, сахароза, а также крахмал и гликоген. Целлюлоза, гемицеллюлоза, пектиновые вещества играют очень важную роль в питании: их волокна стимулируют перистальтику желудочно-кишечного тракта, адсорбируют токсические вещества и холестерин, обеспечивают оптимальные условия для жизнедеятельности нормальной микрофлоры кишечника. Для того чтобы организм не испытывал проблем, человеку в сутки необходимо 300–400 г углеводов.

Продукты	Содержание углеводов, г/100 г продукта	Продукты	Содержание углеводов, г/100 г продукта
Яблоки	11,3	Апельсиновый сок	13
Молоко коровье	4,7	Мясо кур	0,6
Яйцо куриное (1 яйцо — 75 г)	0,6	Свинина нежирная	0
Творог полужирный	1,3	Крупа гречневая	68

Используя данные таблицы, рассчитайте количество углеводов, которое человек получил во время обеда, если в его рационе было: 130 г гречневой крупы, 120 г нежирной свинины, 180 г апельсинового сока. Ответ округлите до целых.