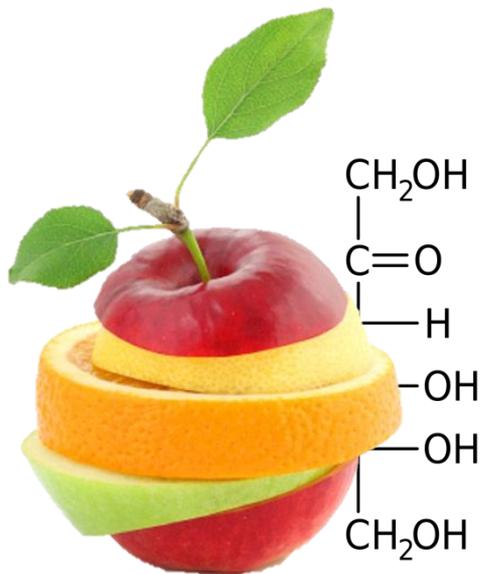
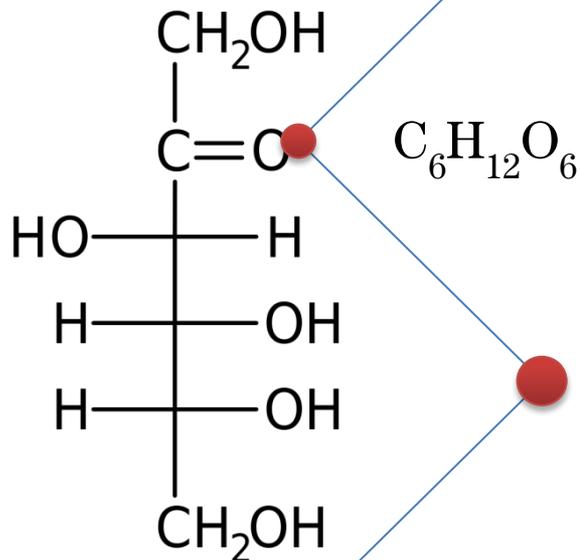


# Фруктоза

арабино-гексулоза, левулёза, фруктовый сахар



— моносахарид, кетогексоза, в живых организмах присутствует исключительно D-изомер, в свободном виде — почти во всех сладких ягодах и плодах — в качестве моносахаридного звена входит в состав сахарозы и лактулозы.



Проба Селиванова — качественное обнаружение фруктозы. При нагревании пробы с фруктозой в присутствии резорцина и соляной кислоты появляется вишнево-красное окрашивание.

180,16 г/моль

1,695 г/см<sup>3</sup>

Фруктоза обладает очень сладким вкусом (в 1,5 раза слаще сахарозы и в 2 раза слаще глюкозы), хорошо усваивается в организме и используется в качестве источника углеводов для больных сахарным диабетом.



Называют «медленным сахаром», фруктоза усваивается клетками, не требуя гормона инсулина и не вызывая – как сахар – гормональных всплесков.

Много фруктозы – около пяти ложек на один стакан – содержится во фруктовых соках. Люди, перешедшие на фруктозу и, вместе с тем, часто пьющие соки, рискуют заболеть раком прямой кишки.