ಬಟಾಟೆ, ಗೆಣಸಿನಂತಹ ಗೆಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಇರುವುದು ಇದೇ ಪಿಷ್ಟ. ಗಿಡದ ನಾರುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್ ಕೂಡ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನಿಂದಲೇ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಈ ಹಣ್ಣು, ಗೆಡ್ಡೆ, ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅವು ಪಚನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಗೊಂಡು, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಹಾಗೂ ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸುಕ್ರೋಸ್, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಂಡು ರಕ್ತಕ್ಕೇರಿದರೆ, ಧಾನ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಗೆಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಟವು ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಆಗಿ ಒಡೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರು ಇವುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆ –ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆದು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಇನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧಾನ್ಯಗಳಿರಲಿ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿರಲಿ, ಎಲ್ಲದರಿಂದಲೂ ರಕ್ತಕ್ಕೇರುವುದು ಗ್ಲೂಕೋಸೇ! ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು 70–76% ಇದ್ದರೆ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳೆಂಬ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲೂ 61– 70% ಇದೆ; ಆದ್ದರಿಂದ, ಬೊಬ್ಬಿರಿಯುವಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೇನೂ ಇವುಗಳೊಳಗಿಲ್ಲ. ನಾರುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ; ಬದಲಿಗೆ, ಕರುಳೊಳಗಿರುವ ಶತಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳಿಂದ ಅವು ಮೇದೋಆಮ್ಲಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತರಕಾರಿಗಳ ನಾರುಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಇದ್ದರೂ ಅದು ರಕ್ತಕ್ಕೇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕೂಡ ಆಪತ್ಕಾಲಕ್ಕೆಂದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅತ್ತಿತ್ತ ಚಲಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು, ಆದರೆ ಅದರ ಭಂಡಾರವು ಹಗುರವಾಗಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊತ್ತು ತಿರುಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಪಿಷ್ಟದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವ ಬದಲು, ಹಗುರವಾದ, ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಬಲ್ಲ ಮೇದಸ್ಸಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. (ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ, ದೂರ ಸಾಗಿ ಮೊಳೆಯಬೇಕಾದ ಕಾಯಿ–ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಗಳು ಕೂಡ ಮೇದಸ್ಸನ್ನೇ ತುಂಬುತ್ತವೆ!) ಹೀಗೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಹಾಗೂ ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಮೇದಸ್ಸಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು, ಯಕೃತ್ತು ಹಾಗೂ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ತುರ್ತು ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಾತ್ರವೇ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ ಎಂಬ ಸಕ್ಕರೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತು ಹಾಗೂ