Автор: admin
13.03.2014 16:52 -

Что важно знать о простых и сложных углеводах?

Наше питание сводится к трём основным компонентам: белки, жиры и углеводы. И все они жизненно необходимы для нашего организма.

Углеводы являются главным поставщиком энергии в наш организм – от 50 до 70 %. Дефицит углеводов в организме провоцирует нарушение обмена веществ. Организм начинает возмещать недостаток энергии за счёт белков и жиров. Такая подмена приводит к повышенной нагрузке на почки, нарушению солевого обмена. Если подобная картина сохраняется продолжительное время, то происходит «закисление» организма вследствие использования организмом жира в роли поставщика энергии, и это приводит к отравлению мозговых клеток.

Хронический дефицит углеводов также вызывает отложение в клетках печени жира и истощение запасов гликогена. Это приводит к нарушению функций печени, и её жировому перерождению.

Думаю, что после всего вышесказанного ни у кого не осталось сомнений в огромной значимости углеводов для нашего организма.

Углеводы подразделяются на простые и сложные

Простые углеводы – это глюкоза и фруктоза. Они содержатся в овощах, фруктах, ягодах, но также в сладостях, мучных изделиях, многих видах макаронных изделий...

Сложные углеводы, или полисахариды – крахмал и гликоген, содержатся в картофеле, в мясе, орехах, зерновых, бобовых, волокнах растений.

Чем различаются эти два вида между собой?
Сложные углеводы, в отличие от простых, усваиваются медленнее и не вызывают резкого подъёма сахара в крови.

Содержание сахара в них минимально, а питательная ценность при этом высокая. Так, в 100 граммах фруктов (яблоки, апельсины, бананы, груши и т.д.) содержится всего лишь 0,6 столовых ложек сахара, как и 100 граммах ягод (малина, крыжовник, смородина). Съеденные 100 грамм бобовых (фасоль, горох, бобы) вместе с растительным белком дадут лишь 1 столовую ложку сахара, а овощи – вообще 0,2 столовых ложки сахара.

Как видите, всё очень просто, и вывод напрашивается сам собой: отдавая предпочтение в своей пище простым углеводам, мы невольно снабжаем свой организм сахаром, тогда как продукты, содержащие сложные углеводы, обеспечивают наш организм питательными веществами при минимальном насыщении сахаром.

Секрет идеальной фигуры

Давайте внимательно проследим за поведением простых углеводов в нашем организме (про сложные не говорим, с ними всё понятно – от них только польза). К примеру, вы позавтракали, выпив сладкий кофе со сдобной булочкой. Правда, прекрасное начала дня?

Неправда, от такого начала не приходится ждать ничего хорошего. После того, как пища поступила в ваш желудок, она быстро переваривается и превращается в сахар, который тут же поступает в кровь. А вот здесь в организме сразу зажигается красная лампочка: излишнее содержание сахара в крови.

Ведь избыток небезопасен. Организм срочно даёт команду поджелудочной железе – и та вырабатывает инсулин, который выводит сахар из крови, превращая его в жир. Отлично сработано: организм защищён, а вас можно поздравить с новыми дополнительными граммами. Ну, как? Прекрасное начало дня?

Питание простыми углеводами вызывает у нас постоянное чувство голода, и мы вынуждены постоянно перекусывать. Происходит это потому, что простые углеводы дают организму пустые калории (содержание питательных веществ в них, можно сказать, нулевое, как и энергетическая ценность). Единственная ценность простых углеводов – сахар, энергия, но ее излишки моментально превращаются в жир.

Это замкнутый круг: **вы потребляете простые углеводы – организм реагирует на излишнее содержание сахара в крови выплеском инсулина – инсулин накапливает**

сахар в мышечных тканях и даёт команду печени переработать излишки сахара в крови в жир, накапливая его в жировых клетках .

Жир – это ещё не всё зло, что несут нам простые углеводы. Происходит нарушение общего баланса в организме, и на горизонте появляется синдром Х, или метаболический синдром.

Метаболический синдром характеризуется тремя основными симптомами:

– избыточный вес;
– артериальная гипертония;
– повышение уровня сахара в крови.

Метаболический синдром провоцирует развитие в вашем организме таких болезней, как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, некоторые формы рака .

Вывод: значение углеводов для нашего организма переоценить трудно, их недостаток для организма может стать просто бедствием. Однако проблема современного человека не в том, что у него дефицит углеводов, а в том, что он употребляет их в четыре раза больше, чем требуется.

Что же делать? Сократить потребление углеводов?

В первую очередь, **пересмотреть своё питание в пользу сложных углеводов. Помните: резкий подъём сахара в крови создают простые углеводы, и его избытки сразу идут в жир. Сложные углеводы обеспечивают стабильный уровень сахара в крови, его содержание оптимально и безопасно как для здоровья, так и для фигуры** .

Для того чтобы определить эти продукты, воспользуйтесь таблицей гликемических

индексов. Там ясно видно, употребление каких продуктов вызывает повышенное содержание сахара в крови и, как следствие, инсулиновую реакцию по переработке сахара в жир.

Автор - **Владимир Офицеров**
Источник