

Każdy produkt ma swoje miejsce w diecie. Aby prawidłowo wybrać, **CZYTAJ ETYKIETY!**

www.zachowajrownowage.pl

Institucja realizująca:
 Instytut Żywności i Żywienia
www.izz.waw.pl

Institucja współfinansująca

 Ministerstwo
Zdrowia

Czym są Węglowodany?

Węglowodany podobnie jak tłuszcz są dla człowieka źródłem energii. 1 g węglowodanów przyswajalnych dostarcza 4 kcal. Wyróżniamy węglowodany przyswajalne dla człowieka takie jak np.: glukoza, fruktoza, sacharoza, laktoza czy skrobia oraz węglowodany nieprzyswajalne tzn. takie, które nie są trawione w przewodzie pokarmowym np. pektyny, celuloza, hemicelulozy, wchodzące w skład błonnika pokarmowego.

Według innego podziału węglowodany dzieli się na cukry proste i złożone, do których zaliczamy dwucukry, oligosacharydy, polisacharydy. Biorąc pod uwagę przemiany tych związków zachodzące w naszym organizmie, jedno- i dwucukry określa się mianem „cukry”. Należą do nich: jednocukry – glukoza, fruktoza, galaktoza i mannoza oraz dwucukry – sacharoza, laktoza, maltoza. Cukry te łatwo wchłaniają się do krwi i szybko ulegają dalszym przemianom, albo powstaje z nich energia albo odkładane są w postaci tłuszczu.

Cukry (jedno- i dwucukry) występują w żywności naturalnie np. owocach, warzywach oraz mleku i przetworach mlecznych czyli produktach, które są także źródłem ważnych dla człowieka składników np. witamin i składników mineralnych. Jednakże duża ich ilość jest powszechnie dodawana do żywności w procesie produkcji. Źródłem cukrów dodanych mogą być m.in.: sacharoza, glukoza, syropy fruktozowo-glukozowe itp. Do produktów zawierających znaczne ilości cukrów zalicza się słodzone napoje bezalkoholowe, słodczyce, dżemy, owoce w syropie itp. Nie można też zapominać, że cukry są także dodawane np. do przetworów mlecznych, zbożowych produktów śniadaniowych. Układając swoją dietę, należy wybierać produkty z niższą ich zawartością, a także próbować mniej słodzić (warto wiedzieć, że 1 łyżeczka to ok. 5 g cukru).

Mówiąc o zbyt wysokim spożyciu węglowodanów, mamy na myśli cukry dodane. Wskazuje się, aby **nie spożywać ich więcej niż 50 g/dzień** (przy diecie dostarczającej 2000 kcal). Wysokie spożycie cukrów może prowadzić do nadwagi i otyłości, jak również do zaburzeń gospodarki lipidowej. Nie można także zapominać o wpływie spożycia żywności obfitującej w jedno- i dwucukry, szczególnie produktów słodzonych, na rozwój próchnicy zębów. Pomimo, iż obecnie przeważa pogląd, że w profilaktyce próchnicy zębów główną rolę odgrywa należyta higiena jamy ustnej.

Zaleca się, aby w naszej diecie przeważały **węglowodany złożone**, a więc skrobia. Skrobia znajduje się w produktach zbożowych: w mące, kaszach, pieczywie, w niektórych warzywach np. ziemniakach, manioku, dyni czy też owocach np. bananach. Skrobię zawierają też rośliny strączkowe: groch, fasola, soja, soczewica, ciecierzycza. Węglowodany złożone wolniej się wchłaniają i wolniej wchodzą w dalsze przemiany, co jest dla organizmu korzystne.

Warto zaznaczyć, że węglowodany przyswajalne są jedynym źródłem energii dla układu nerwowego, w tym naszego mózgu. Dlatego po przerwie nocnej tak ważne jest spożycie pierwszego śniadania, w którym powinna znaleźć się porcja pieczywa czy płatków zbożowych. Wybierając się na wycieczkę warto pamiętać o wzięciu kanapek, a idąc w góry – na wypadek nieprzewidzianych okoliczności, jak np. wydłużenie czasu wycieczki – czekolady.

Obok węglowodanów przyswajalnych ważnym czynnikiem regulującym procesy metaboliczne zachodzące w organizmie jest **błonnik pokarmowy** zawarty w produktach pochodzenia roślinnego. Błonnik pokarmowy poprawia i przyspiesza pracę jelit, powodując uczucie sytości, wiąże wiele substancji w przewodzie pokarmowym, np. cholesterol, a także pozytywnie wpływa na rozwój korzystnej mikroflory jelitowej. Dobrym źródłem błonnika są produkty zbożowe, warzywa i owoce. Warzywa i owoce najlepiej spożywać nieprzetworzone, w postaci surowej, w całości lub dużych kawałkach. Rozdrabnianie, przecieranie zmniejsza korzystny wpływ błonnika na procesy metaboliczne.

dr inż. Beata Przygoda,
prof. dr hab. Hanna Kunachowicz
Instytut Żywności i Żywienia

