Ну и конечно же поговорим об углеводах! Ведь питание должно быть сбалансированным, только тогда в ваше тело придет здоровье, энергия и долголетие.

Все углеводы попадая в организм расщепляются до глюкозы, транспортируются в печень, а оттуда в кровь. Глюкоза при помощи инсулина заталкивается в клетки и участвует в цикле Кребса в результате волшебных превращений образуется углекислый газ, вода и энергия, которая нужна нам очень для жизнедеятельности.

Углеводы могут быть простыми и сложными. Простые углеводы очень быстро расщепляются до глюкозы и мгновенно в большом количестве поступают в кровь. Постоянный уровень глюкозы в крови, не превышающий нормы 5.6 ммоль\л очень важен. Т.к при повышении или понижении нарушается гомеостаз и организм может болеть. Чтобы уровень глюкозы был постоянный в ответ на её повышение выделяется инсулин (вырабатывает поджелудочная железа), он «заталкивает» глюкозу в клетки. Когда углеводов в пище слишком много, то и глюкозы тоже слишком много, и клетки не принимают такое количество и блокируют доступ (снижая чувствительность рецепторов к инсулину). Образуется преддиабет, который называется инсулинорезистентность.  Лишние углеводы откладываются «про запас» в виде гликогена и жира.

Поэтому простые углеводы нам не друзья, их должно поступать как можно меньше.

Сложные углеводы долго расщепляются в кишечнике, и глюкоза порциями поступает в кровь, без резких пиков повышения сахара.

Вообще практически вся еда содержит углеводы. Нам важно кушать то, что дает нам здоровье.

Сложные углеводы:

крупы (гречка, амарант, дикий рис, киноа, булгур, пшено)

бобовые (фасоль, горох, нут, чечевица)

овощи

фрукты (цитрусы в основном)

ягоды

Простые (быстрые) углеводы это:

изделия из муки

сладости (печеньки, конфетки, шоколадки)

сахар, фруктоза, все сиропы

Следите, чтобы в рационе были сложные углеводы и практически не было простых. Это сохранит ваше здоровье на долгие года, а некоторых избавит от тех болезней, которые уже имеются.