



RESURSA • NUTRIȚIE

Carbohidrați: simpli sau complecși?

Unele diete îi laudă, altele îi exclud. Adevărul e mai nuanțat: nu toți carbohidrații sunt la fel.

CARBOHIDRAȚII: UN GHID STRATEGIC DE NUTRIȚIE

NAVIGÂND ÎNTRE TIPURI ȘI IMPACTUL LOR ASUPRA SĂNĂȚĂII

O abordare analitică a rolului carbohidraților, de la surse esențiale la cele de evitat.

Carbohidrații sunt peste tot!

Carbohidrații nu sunt doar în pâine, orez sau paste. Toate alimentele de mai jos sunt exemple de carbohidrați.



CARBOHIDRAȚII COMPLECȘI (BUNI) - ANALIZĂ STRATEGICĂ

Carbohidrații complecși sunt glucide ce se absorb lent.



Pâine integrală, Cereale integrale, Leguminoase, Legume verzi, Fructe proaspete

De ce sunt buni:

- Bogați în fibre și nutrienți
- Au index glicemic mic
- Oferă sațietate prelungită
- Stimulează metabolismul în mod natural

CARBOHIDRAȚII SIMPLI (RĂI) - ANALIZĂ STRATEGICĂ

Carbohidrații simpli sunt glucide ce se absorb rapid.



Dulciuri, Produse de patiserie, Cereale cu zahăr adăugat, Sucuri și băuturi carbogazoase, Pâine albă

De ce sunt răi:

- Săraci în fibre și nutrienți
- Au index glicemic mare
- Sunt calorii goale (depunere de grăsime)
- Cresc brusc glicemia

Carbhidrații nu sunt doar în pâine, orez sau paste. Îi găsim și în legume, fructe, leguminoase, semințe, dar și în dulciuri, sucuri și produse de patiserie. Diferența care contează este cât de repede se absorb.

Complecși, prietenii tăi

Glucide care se absorb lent.

Exemple: pâine și cereale integrale, leguminoase, legume verzi, fructe proaspete.

- ✓ Bogați în fibre și nutrienți
- ✓ Index glicemic mic
- ✓ Sațietate de durată
- ✓ Susțin metabolismul în mod natural

Simpli, cu măsură

Glucide care se absorb rapid.

Exemple: dulciuri, patiserie, cereale cu zahăr adăugat, sucuri și băuturi carbogazoase, pâine albă.

- ✗ Săraci în fibre și nutrienți
- ✗ Index glicemic mare
- ✗ Calorii goale, depuse ca grăsime
- ✗ Cresc brusc glicemia

De reținut: nu „tăia” carbhidrații, ci alege-i. Cei complecși îți dau energie stabilă și te țin sătul; cei simpli, păstrați pentru ocazii, nu pentru fiecare zi.

Suplimente de luat în considerare

Exemple întâlnite frecvent în literatura de specialitate. Sunt orientative, nu obligatorii, și nu înlocuiesc o alimentație echilibrată.

Fibre (psyllium, tărâțe de ovăz)

Încetinesc absorbția zaharurilor și cresc sațietatea.

Magneziu

Implicat în metabolismul glucozei; deficitul este frecvent.

Crom

Poate susține sensibilitatea la insulină.

Scorțișoară (extract)

Efect modest asupra glicemiei à jeun.

Notă: Material informativ și educativ. Pentru un plan adaptat ție, programează o ședință de nutriție.

Andreea Fluerașu, Human Potential. Descoperă, dezvoltă, activează.