

Углеводы – основной источник энергии, так как они высвобождают ее быстрее других компонентов питания.



Углеводы разделяют на быстроусвояемые и медленноусвояемые: Быстроусвояемые легко всасываются, легко поступают в кровь, тем самым повышая глюкозу крови, могут легко переходить в жир. И это должно настораживать людей с избыточной массой тела и ожирением. Источниками быстроусвояемых углеводов являются сахар, мед, все виды кондитерских изделий и варенья, сладкие газированные напитки. Медленноусвояемые углеводы обычно не сладкие, повышают уровень сахара в крови медленно. Они входят в состав бобовых, зерновых, фруктов, овощей, ягод, орехов.

Клетчатка:

- не расщепляется и не всасывается в желудочно-кишечном тракте;
- не влияет на массу тела;
- помогает нормальной работе кишечника;
- замедляет всасывание пищевых веществ, особенно жира;
- создает чувство сытости.

👉 **Как уменьшить потребление сахара?**

Постарайтесь следовать полезным советам:

- ☞ утоляйте жажду водой, а не сладкими напитками или сладким чаем;
- ☞ замените печеные десерты на свежие фрукты или сухофрукты;
- ☞ выбирайте консервированные соки и фрукты, не содержащие сахара;
- ☞ экспериментируйте с уменьшением сахара и меда в традиционных рецептах приготовления пищи;
- ☞ исключите кондитерские изделия и сладкие газированные напитки;
- ☞ каждый прием пищи начинайте с овощного салата, это поможет вам контролировать вес!