



Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (<https://nashagazeta.ch>)

Углеводы в нашей жизни | Hydrates de carbone dans notre vie

Автор: Наталья Римша, [Москва-Женева](#) , 25.02.2016.



Не каждый углевод вреден!

Традиционно считалось, что углеводы вредят организму. Последние исследования говорят об обратном. Углеводы не только не вредны, но относятся к тем продуктам, которые абсолютно необходимы для сохранения здоровья.

|

Il a été considéré depuis longtemps que les hydrates de carbone sont mauvais pour l'organisme. Les dernières recherches démontrent le contraire – pas seulement ils ne sont pas nocifs, mais ils sont même indispensables pour la santé.

Hydrates de carbone dans notre vie

А как же инсулиновая резистентность, болезни сердца и другие неприятные последствия, которые связывают с употреблением углеводов, резонно спросят просвещенные читатели. Да, все это правда, но дело в том, что к углеводам относятся не только макароны и пирожные, но и брокколи с цветной капустой. Вся растительная еда попадает под категорию «углеводы».

В чем их основная функция? Они дают человеку энергию. Их главный компонент – сахар. Когда он попадает в организм, повышается уровень глюкозы, и человек ощущает прилив сил. Соответственно, когда он понижается, человек чувствует усталость и упадок сил. По тому, с какой скоростью организм получает энергию, углеводы делятся на медленные и быстрые.

Быстрые (простые) углеводы

При поступлении в организм быстрых углеводов, уровень сахара в крови повышается очень быстро и потом также стремительно падает. После этого непременно хочется перекусить. Быстрые углеводы вынуждают организм работать в авральном режиме, выделяется много инсулина, а именно инсулин отправляет сахар в жировые отложения.

Определить, какой тип углеводов содержит тот или иной продукт, помогает гликемический индекс: чем он выше, тем быстрее усваивается сахар.

Медленные (сложные) углеводы

Главный плюс медленных углеводов в том, что они обеспечивают плавное, постепенное изменение уровня сахара в крови. Поэтому человек долго ощущает чувство сытости и сохраняет энергию. Это происходит из-за содержащихся в таких продуктах клетчатки, белка, пектинов и жиров, которые притормаживают всасывание сахара в кровь. Медленные углеводы имеют низкий гликемический индекс и не вызывают скачки сахара и инсулина в крови. В продуктах, принадлежащих к этой группе, содержатся питательные вещества и удивительные фитонутриенты, от греческого слова «фито» (Phyto) — «растение». Фитонутриенты — это витамины и минералы, получаемые из злаковых и бобовых культур, а также фруктов и овощей. Существуют разные виды таких питательных веществ. Каротиноиды - содержатся в моркови, сельдерее, шпинате, красном перце, абрикосах, тыкве, облепихе, томатной пасте, розовых грейпфрутах, савойской капусте, петрушке и морских водорослях, являются мощными стимуляторами иммунитета, антиоксидантами, подавляют воспалительные процессы в организме и обладают противораковым действием. Флавоноиды - содержатся в черноплодной рябине, вишне, черной смородине, шиповнике, плодах цитрусовых растений, щавеле, гранатах, и красном вине. Их первостепенная польза заключается в предупреждении онкологических, сердечно-сосудистых и инфекционных болезней. Полифенолы – целый класс веществ, формула которых содержит фенольные группы, а именно фенольные кислоты, биофлавоноиды и антоцианы. Полифенолы содержатся в кожуре овощей и фруктов, в зеленом чае, мяте, какао, орехах и бобовых культурах и обладают антиканцерогенным, противомикробным и адаптогенным действием. Все вместе они помогают решать серьезные проблемы со здоровьем.

В идеале 75% рациона человека должно состоять из некрахмалистых овощей и фруктов с низким гликемическим индексом.

Углеводы нужны для поддержания функции головного мозга и сохранения здоровья. Только это не пончики, хлебобулочные изделия, печенье и конфеты. Все это – технологически обработанная еда, лишенная питательных веществ и клетчатки. К настоящим полезным углеводам относятся цельные продукты растительного происхождения, содержащие витамины, минералы и клетчатку, которые дают

энергию, а значит, здоровье.

К сожалению, в рационе большинства людей их не хватает. Они отдают предпочтение быстрым (простым) углеводам, но мы надеемся, что после наших разъяснений хотя бы некоторые из них смогут изменить свои привычки.

Нужно понимать, что быстрые и медленные углеводы по-разному влияют на уровень сахара в крови. Влияние сахарных калорий на организм отличается от влияния калорий, поступающих с белком, жирами, и некрахмалистыми овощами, например, зеленолиственными. Сахар влияет на рецепторы, контролирующие аппетит человека, заставляя его есть все больше и больше, и провоцируя метаболизм конвертировать съеденное в жировые отложения.

В одной из своих статей известный американский врач, специалист в области функциональной медицины доктор Марк Хайман пишет о том, что зачастую разные углеводы обеспечивают поступление в организм человека одинакового количества калорий, которые ведут себя совершенно по-разному. 750 калорий, поступающих с кока-колой, и 750 калорий, поступающих с брокколи, оказывают на организм противоположный эффект. Желудочно-кишечный тракт очень быстро поглощает лишенный клетчатки сахар из колы. Глюкоза поднимает уровень сахара в крови, а затем и инсулина, запуская неправильные биохимические процессы в организме. Высокий инсулин увеличивает воспаление, запасает жир, повышает триглицериды и снижает липопротеины высокой плотности (ЛПВП), известные как «хороший холестерин», повышает кровяное давление, снижает тестостерон у мужчин и приводит к бесплодию у женщин.

Углеводы с высоким содержанием клетчатки и низким содержанием сахара, такие как брокколи, перевариваются медленно и не приводят к скачкам сахара и инсулина. Они снижают риск возникновения рака и увеличивают способность организма к самоочищению. В этом вся разница. Медленные углеводы исцеляют, принося пользу организму.

Выбираем правильные углеводы

Углеводы хорошего качества, происходящие из продуктов растительного происхождения, обеспечивают поступление в организм витаминов, минералов, клетчатки и специальных растительных составляющих, обладающих заживляющим и антиоксидантным действием - фитонутриентов.

Растения вырабатывают эти вещества для своего собственного роста, а также для защиты своих клеток от повреждения и предотвращения появления болезней. Своими яркими цветами фрукты и овощи обязаны именно этим веществам. Каждый природный цвет обеспечивает свой вклад в здоровье человека. Поэтому важно, чтобы в рационе присутствовали все цвета!

Многие виды овощей и фруктов содержат большое количество клетчатки, что при их поступлении в организм защищает его от содержащегося в них сахара. Поэтому стакан голубики гораздо полезнее, чем 3 ложки сахара, добавленные в чай или кофе. Заметьте, и стакан голубики, и 3 ложки сахара содержат по 16 грамм сахара, но фитонутриенты и клетчатка в ягодах помогают снижать сахарную нагрузку на организм, в то время как простой сахар просто повышает уровень сахара в крови и

инсулин.

Кроме всего прочего, клетчатка оказывает благотворное влияние на микрофлору кишечника, помогая в детоксикации и сохраняя его здоровым. Увеличивайте потребление клетчатки в день с 30 до 50 грамм. Клетчатка содержится в овощах, фруктах, орехах, цельных зерновых, семенах. Ежедневно потребляя большое количество клетчатки, вы восстанавливаете способность организма к самоочищению и стабилизируете вес. Улучшается самочувствие за счет отсутствия сахарных скачков и снижается риск многих заболеваний.

Доктор Хайман предлагает разделить углеводы на группы – «зеленые», «желтые», «красные», и «запрещенные» и дает ряд ценных рекомендаций по их употреблению.

«Зеленые» углеводы - можно есть в неограниченных количествах

Эти медленно сгораемые, с низкой гликемической нагрузкой углеводы должны составлять основную часть рациона: брокколи, спаржа, капуста кейл, шпинат, бок чой, морские водоросли и другие.

«Желтые углеводы»: есть умеренно

Цельные зерновые. Коричневый, черный и красный рис, киноа, амарант, гречка – отличные крупы, не содержащие глютен (пшеничную клейковину). В черном рисе содержится такое же количество антоцианов, как в чернике, и при этом низкая гликемическая нагрузка.

Богатые клетчаткой и питательными веществами бобовые недооценены в рационе среднестатистического человека. Они замедляют выделение сахара в кровь, и препятствуют инсулиновой резистентности. Пробуйте красные бобовые, нут, зеленый и желтый горох, адзуки, черные бобы и другие.

Ягоды. Черника, вишня, ежевика, малина содержат большое количество питательных веществ. Чем богаче цвет, тем больше «лекарства» вы получаете. Старайтесь есть по одному стакану в день. Органические замороженные ягоды тоже подойдут.

Косточковые фрукты. Сливы, персики, нектарины богаты клетчаткой и чрезвычайно полезны.

«Красные» углеводы - есть в ограниченных количествах

1. Сократите употребление приготовленных крахмалистых овощей с высоким гликемическим индексом. К ним относятся тыква, горох, картофель, кукуруза, свекла. Крахмалистые овощи повышают уровень сахара в крови быстрее, чем обычные, поэтому их нужно есть в небольшом количестве и идеально сочетать с другими овощами, которые способствуют сокращению гликемической нагрузки за один прием еды.

2. Сократите количество фруктов, содержащих большое количество сахара. К ним относятся дыня, виноград, ананас - по 0,5 стакана в неделю.

«Запрещенные» углеводы - избегать

1. Зерновые, содержащие глютен. Пшеница, ячмень, рожь, овсянка, полба.
2. Технологически обработанные углеводы, продукты с маркировкой «низкое содержание углеводов», «без добавления сахара», «высокое содержание клетчатки»
3. Сухофрукты. Они имеют высокий гликемический индекс.

При выборе подхода к питанию и употреблению определенных продуктов человеку следует обязательно учитывать индивидуальные особенности своего организма и предпочтения в еде, а также фокусировать свое внимание на том, какие проблемы со здоровьем надо решить.

Рацион, содержащий большое количество медленных углеводов, хорош для всех, однако людям с диабетом 2 типа, высоким уровнем сахара в крови, ожирением стоит на время ограничить употребление крахмалистых овощей и фруктов, содержащих большое количество сахара. Имеет смысл вводить в рацион медленные углеводы постепенно. По мере улучшения чувствительности к инсулину, можно постепенно увеличить количество бобовых, фруктов и цельных зерновых.

Подводя итоги:

1. Отдайте предпочтение медленным углеводам.
2. Поддерживайте гликемическую нагрузку вашей еды на низком уровне.
3. Избегайте сахар и обработанные продукты.
4. Сократите употребление зерновых. Они могут повышать уровень сахара в крови. Используйте киноа, черный рис и любые другие не содержащие глютен крупы.
5. Сократите употребление приготовленных крахмалистых овощей.

Об авторе: Наталия Римша - сертифицированный специалист по питанию, ведущая программ по корпоративному оздоровлению Go Happy Go Healthy. www.gohappygohealthy.com

[диетическое питание](#)

Source URL: <https://dev.nashagazeta.ch/news/sante/uglevody-v-nashey-zhizni>