



перечень продуктов содержащих углеводы








Загрузок: 2867 Скорость: 1.43 Мб/с

СКАЧАТЬ

Рейтинг: ★★★★★
Автор: Clopper

Безопасно! Вирусов нет 

 196  100  Твитнуть  50  95

 161 комментариев 



Саша
Благодарочка за все!
1 минуту назад



Ангелина
Побольше бы таких сайтов.
1 минуту назад



Гриша
Первый раз тут, скорость загрузки радует, наличие файлов тоже!
1 минуту назад



Марина
Всем советую, качает быстро.
1 минуту назад



Леша
не поверил глазам, есть все. спасибо!
1 минуту назад



Оксана
Глупости говорят, что незаменимых не бывает, без этого сайта я бы пропала.
1 минуту назад

Продукты, содержащие углеводы, являются важной составной частью рациона. Некоторые диеты, полностью лишаящие организм углеводов не могут быть длительными, — это грозит серьезными нарушениями обмена. Однако, не все продукты, поставляющие углеводы, имеют равную ценность для нас. Их необходимо правильно выбирать, в зависимости от потребностей организма и его возможностей усвоения. Сладкое: сахар, конфеты, мёд, шоколад, варенье, печенье, сухофрукты (изюм, инжир, финики, ананас и т.д.), халва, сгущёнка. Выпечка: вафли, пряники, торты, сухари, булочки, манная крупа, макароны, белый хлеб. Если продукт содержит сахар и/или муку – его можно отнести к быстрым углеводам. Продукты, в которых много простых углеводов, можно со спокойным сердцем исключать из диеты как худеющим, так и спортсменам. Замените их полезными продуктами, содержащими простые углеводы в умеренном количестве. Медленные и быстрые углеводы... А так ли они нужны организму? Конечно, они нужны, жизненно необходимы, поскольку без них наш организм не сможет нормально переварить белки и жиры, а печень без них вообще не станет нормально функционировать. Стоит отметить, что углеводы организмом осваиваются в виде глюкозы, а вот главной «сладкожкой» всего организма является, конечно, головной мозг. Углеводы и гликемический индекс Традиционно принято делить углеводы на быстрые и медленные. Углеводы – важнейшая часть рациона человека. Без углеводов головной мозг человека просто не сможет работать, а печень будет ужасно функционировать, это всем известно. Но есть так же и то, что усвоение и переработка белков и жиров невозможна без углеводов. Лучше всего употреблять углеводы в первой половине дня, в это время ваш организм лучше всего усваивает их. Иными словами продукты с высоким содержанием углеводов следует есть на завтрак и обед, а вот на ужин лучше употреблять белковую пищу. Человеку, который следит за здоровьем и весом, следует знать продукты, которые содержат углеводы. По той простой причине, что именно углеводы на 50-70 процентов обеспечивают организм энергией, следовательно они должны поступать в организм систематично и в достаточном объеме. При этом необходимо помнить о том, что слишком большой объем углеводов способен привести к ожирению. Углеводы принимают участие в многих физиологических процессах. Поэтому важны для нервной системы. Как известно, углеводы являются основным источником нужной человеческому организму энергии для его общего и полноценного функционирования. Их дефицит ведет к ухудшению самочувствия человека, появлению ощущения стабильной усталости, а также упадка сил. В итоге развиваются разнообразные заболевания, сопровождающиеся сбоями правильного функционирования печени, почек и так далее. Пришло время применить легкий, комфортный и эффективный подход к питанию. Мы собрали вместе четкие и понятные советы, которым легко следовать; с их помощью Вы быстро обретете уверенность и контроль над своим питанием. Не теряйтесь! Сфокусировав внимание всего лишь на четырех ключевых аспектах, Вы получите сбалансированную, здоровую диету и сможете легко похудеть. **УМЕНЬШИТЕ ДОЛЮ ПЛОХИХ УГЛЕВОДОВ.** Картофель. Суточная потребность в углеводах Для того чтобы чувствовать себя комфортно, необходимо, чтобы каждая клетка нашего организма получала положенную ей норму энергии. Без этого мозг не сможет выполнять свои аналитико-координационные функции, а, следовательно, не передаст соответствующую команду мышцам, которые также окажутся бесполезными. В медицине такое заболевание называется кетозом. Для справки. Калорийность - это количество энергии, полученной человеком в результате поглощения того или иного продукта. Количество калорий, необходимых человеку, зависит от выполняемой работы, физической активности, пола, возраста, географической широты (холодный или жаркий климат). Как и любое топливо, пищевые продукты, сгорая в топке организма, выделяют энергию. Следовательно, пища имеет определенную энергетическую ценность, которую можно измерить (например, в килокалориях или джоулях). Для жизнедеятельности организма необходима энергия, поступающая с пищей. Примерно половину энергетической потребности обеспечивают продукты, содержащие углеводы. Чтобы похудеть, необходимо следить за сбалансированным поступлением и расходом калорий. Зачем организму углеводы Углеводы сгорают быстрее белков и тем более жиров, они необходимы для поддержания иммунитета, входят

в состав клеток, участвуют в регуляции обмена веществ, синтезе нуклеиновых кислот, передающих наследственную информацию.