

Углеводы.

Углеводы нужны также, как и остальные нутриенты.

И бояться их нет смысла.

Функции.

1. Энергетическая задача. Углеводы обеспечивают 50-60% той энергии, которая нам нужна в сутки.
2. Пластическая (строительная). Без углеводов нормально не могут строиться некоторые ферменты. Они нужны для клеточных мембран, для хрящевой кости и других тканей.
3. Специфическая. Углеводы выполняют роль антикоагулянтов (делают так, чтобы кровь не сворачивалась), являются рецепторами ряда гормонов или фармакологических веществ. То есть помогают гормонам распознавать где и в каком количестве они нужны. Противоопухолевое действие.
4. Запас питательных веществ.

Функции.

5. Защитная. Сложные углеводы входят в состав компонентов иммунной системы, они в виде мукополисахаридов находятся в слизистых веществах, которые покрывают поверхность сосудов, носа, бронхов и т.д.
6. Легураторная. Клетчатка пищи не расщепляется в кишечнике и можно подумать: ну и зачем она тогда нам нужна, но дело в том что она активизирует перистальтику кишечного тракта. И много другого.

Почему же я худею, когда ограничиваю углеводы?

Всё очень просто.

Условно- 1 гр углеводов задерживает 0,4 г воды (на самом деле всё сложнее,но упростим!)

Это значит, когда вы ограничиваете себя в них – водичка уходит , вес уменьшается. **Но это не жир.**

Поэтому смысла в этом НЕТ!

Какие бывают углеводы?

Простые или быстрые.

- Сахароза, фруктоза, глюкоза, сахар.
- Усваиваются быстро, почти моментально.
- Быстро наступает чувство голода, после принятия.

Сложные.

- Крахмал и клетчатка.
- Усваиваются долго, высвобождают энергию постепенно.
- Обеспечивают чувство сытости.

-
- Глюкоза запасается в организме в мышцах и печени в виде гликогена.

Переизбыток глюкозы, когда гликогеновые депо уже заполнены, идет в жировые отложения.

Боятся нужно не простых углеводов, а переедания.

Простые углеводы можно употреблять 20-25% из 100% суточной нормы углеводов.

Сколько всё-таки нужно углеводов в день? Средняя норма углеводов в день для здорового человека, который имеет среднюю активность – примерно 4 г углеводов на 1 кг веса.

-
- Нижняя норма – 150 грамм углеводов.

Конечно, мы можем существовать без углеводов, но это безграмотно и плохо для здоровья.

Как рассчитать свою норму?

Итак, мы знаем свой калораж, белки и жиры, теперь наконец-то узнаем норму углеводов.

Пример: ваш калораж 1600, белки 80, а жиры 54.

$80 * 4 = 320$ (это калории на белки). $54 * 9 = 486$ (это калории на жиры)

Складываем – $320 + 486 = 806$ ккал.

Теперь из калоража вычитаем жиры и белки и получаем углеводы в калориях = 794 и делим на 4 = 198,5 грамм.