

УГЛЕВОДЫ

«Правильные» и нет





Что вы знаете об углеводах?



УГЛЕВОДЫ



Углеводы – источник энергии

Углеводы, а именно, **глюкоза** – основной источник энергии. Из неё, в большей степени синтезируется **АТФ** – универсальное **«топливо»** клетки и всего организма.



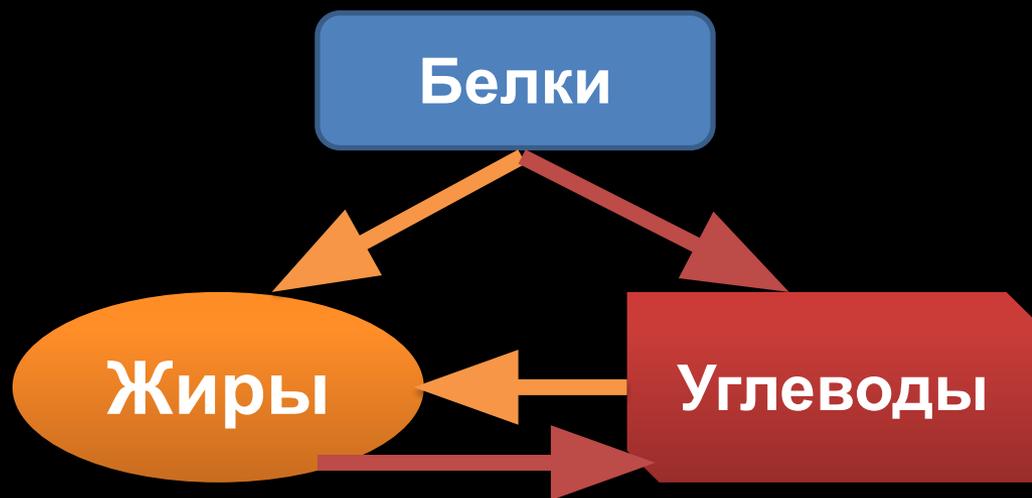
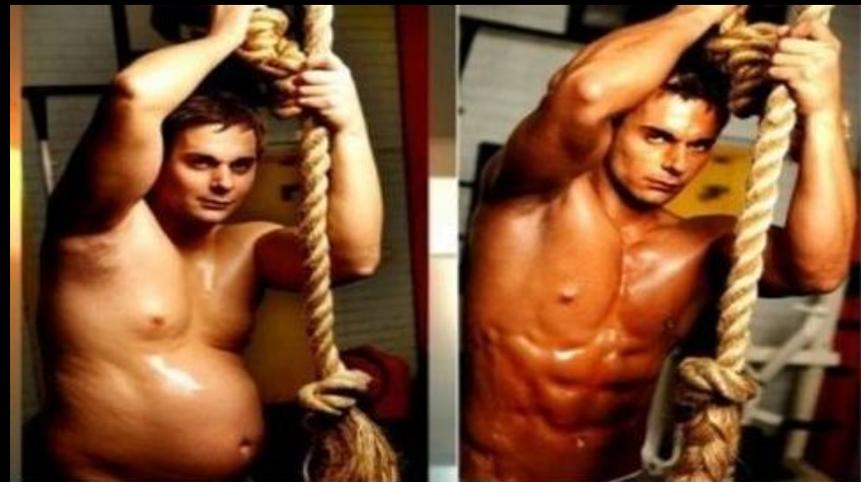
При **дефиците углеводов** в организме энергия образуется при **распаде жиров и белков**, что является патологией, так как при **отсутствии углеводов** они **распадаются с**



Углеводы – источник образования жира

Углеводы полностью перерабатываются в **жиры**, если:

- находятся в **избытке**,
- если преобладают **простые** углеводы,
- если питание не сбалансировано (**дефицит белка**, например), либо **нерегулярно**



Простые и сложные углеводы

Простые

Сложные





Простые и сложные углеводы

Простые

- Все продукт, в основе которых лежат простые углеводы, дают нам **максимум сахара** при **минимуме питательной ценности**.
- Эти продукты очень легко и **быстро** перерабатываются **в жиры**

Сложные

- Продукты, в основе которых лежат сложные углеводы, наоборот, дают нам **минимум сахара** при **максимуме питательной ценности**
- Необходимы для синтеза белка, коллагена и других полезных веществ



Почему?

Тема 4

УГЛЕВОДЫ

Сахар/крахмал

С помощью ферментов превращаются
в ГЛЮКОЗУ

ГЛЮКОЗА усваивается в кишечнике

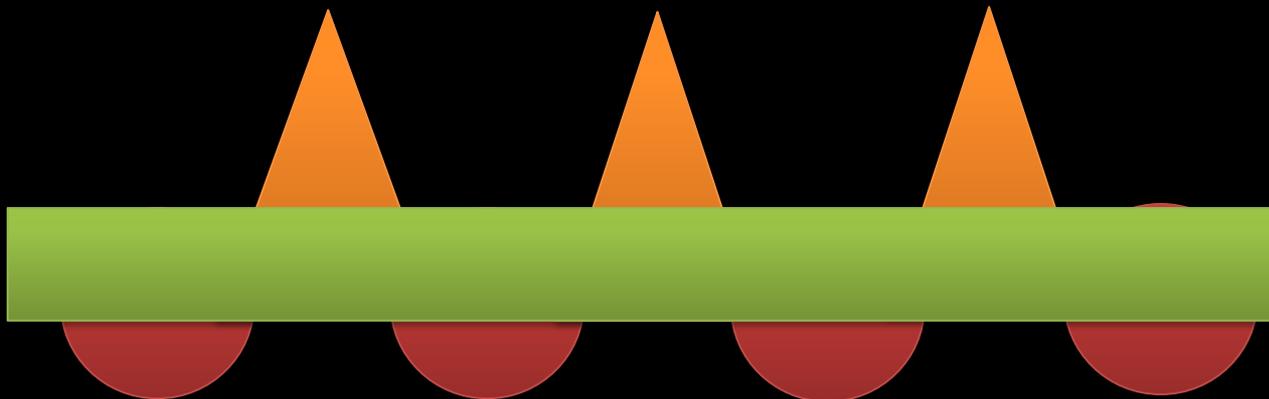
Попадает в КРОВОТОК





Гликемический индекс

- **ГИ** – скорость расщепления продукта на простые сахара и превращения в **глюкозу**, а также перехода сахара в жиры
- Наивысший **ГИ** имеют продукты, содержащие простые углеводы
- Эти продукты вызывают резкое повышение сахара в крови





Углеводы = сахар

Суточная потребность – **120 грамм** (или) **8 СТОЛОВЫХ ЛОЖЕК** сахара

2 л.	2 л.	2,5 л.	1,5 л.	1,5 л.	0,5 л.
------	------	--------	--------	--------	--------

В 100 гр. простых углеводов содержится примерно **15 л.** сахара

В 100 гр. овощей примерно **0,2 л** сахара,
В 100 гр. Фруктов – **0,6 л.**



Выбор продуктов





Что стоит помнить?

- На программе снижения веса мы употребляем в пищу продукты с **ГИ ниже 40**
- Изредка (раз в 2-3 недели) можно позволить себе продукты с **ГИ от 40 до 70**
- **Не употреблять в пищу продукты с ГИ выше 70!!!!**
- **ПОМНИ: у простых углеводов высокий ГИ**



Высокий ГИ – высокий уровень сахара в крови

Как РЕАГИРУЕТ наш организм на высокий уровень САХАРА в крови?

Организм начинает вырабатывать инсулин, который понижает уровень сахара в крови, а также:

- Провоцирует накопление сахара в мышцах
- Заставляет печень превращать сахар в жир
- Ведет к накоплению жира в жировых клетках





Гликемический индекс продуктов

Тема 4

Гликемический ИНДЕКС:

НИЖЕ 55 — НИЗКАЯ инсулиновая реакция
55–69: — УМЕРЕННАЯ инсулиновая реакция
СВЫШЕ 70 — ВЫСОКАЯ инсулиновая реакция

			
10	20	22	30
			
80	80	100	117



**Мы пытаемся ограничить
себя в сладком, забывая о
том, что это не решает
проблемы простых
углеводов**





Содержание сахара

Сложные углеводы (на 100 г продукта)



0,2 ст. ложки сахара



1 ст. ложка сахара



0,6 ст. ложки сахара



0,6 ст. ложки сахара

Простые углеводы (на 100 г продукта)



4 ст. ложки сахара



5 ст. ложек сахара



4 ст. ложки сахара



4,5 ст. ложки сахара



4 ст. ложки сахара



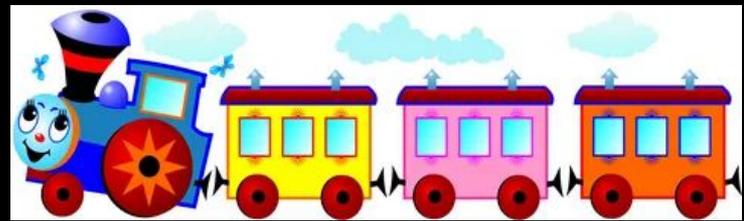
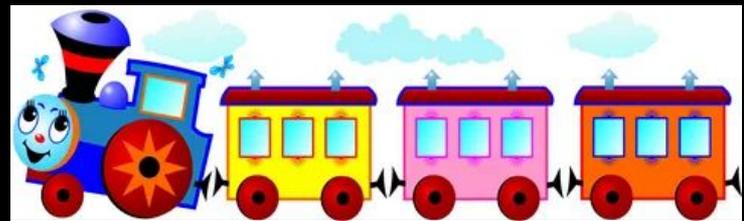
5 ст. ложек сахара



Парадокс



+





Техника безопасности



Продукт





Что нужно помнить и учитывать в питании?

Основные признаки
призн.

Второстепенные

Углевод
ы

Примеры

Антипримеры