Węglowodany są OK!

Wiele osób, które chcą szybko schudnąć, rezygnuje z jedzenia pieczywa, kasz, ryżu, makaronu, ziemniaków, a nawet owoców. Okazuje się, że w ten sposób mogą sobie przysporzyć więcej szkody niż pożytku. Badania wskazują, że bez wykluczania węglowodanów z diety również traci się zbędne kilogramy – z korzyścią dla zdrowia i samopoczucia.

mgr Aleksandra Barwińska
dietetyk z kliniki Dr Szczyt-Charytonowicz

Podstawą „zdrowego żywienia" powinna być urozmaicona i zrównoważona dieta, uwzględniająca podaż kalorii odpowiednią dla utrzymania należnej masy ciała. Nasuwa się jednak pytanie: czym jest zrównoważona dieta? To taka, która zakłada od trzech do pięciu posiłków dziennie, z odpowiednim podziałem makroskładników: ***węglowodany powinny stanowić 45–60% energii dziennego spożycia***, maksymalnie 10% powinno pochodzić z cukrów prostych, 20–35% z tłuszczów, a 15–25% z białek. Warto kierować się zasadą, że na talerzu powinny się znaleźć produkty będące źródłem wszystkich powyższych makroskładników (jeśli nie wiemy, skąd i w jakiej ilości je pozyskać, warto rozważyć edukację żywieniową z pomocą dietetyka). Zapotrzebowanie na makroskładniki jest uzależnione od wielu czynników, takich jak: wiek, płeć, masa ciała, stan fizjologiczny organizmu (ciąża, karmienie piersią), aktywność fizyczna czy osobiste preferencje.

Węglowodany jako podstawowe źródło energii

Węglowodany, jeden z podstawowych składników odżywczych, są organicznymi związkami chemicznymi składającymi się z atomów węgla, wodoru oraz tlenu. Ogrywają bardzo ważną rolę w naszym organizmie i odpowiadają za jego prawidłowe funkcjonowanie.

Ze względu na budowę węglowodany dzielimy na: proste (np. glukoza, fruktoza, galaktoza) oraz złożone (np. sacharoza, laktoza, skrobia). Źródłem ***węglowodanów prostych*** („oczyszczonych"), mniej wartościowych dla organizmu z uwagi na ubogą zawartość błonnika czy witamin i powodujących skoki poziomu cukru we krwi, są między innymi: jasne pieczywo, pszenne makarony, biały ryż. Niekorzystne dla organizmu są produkty z cukrem dodanym: pieczywo i wyroby cukiernicze, słodzone płatki śniadaniowe, słodycze czy słodkie napoje. ***Węglowodany złożone*** („nieoczyszczone") to te z bogatą zawartością błonnika, witamin i składników mineralnych, wolniej podnoszące poziom cukru we krwi. Warto wprowadzić je do codziennej diety w postaci pełnoziarnistych produktów zbożowych, do których należą: pieczywo razowe, płatki zbożowe pełnoziarniste, grube kasze, ryż brązowy i dziki, makarony z mąki razowej, a także owoce o niskim indeksie glikemicznym, nasiona roślin strączkowych będące też źródłem witamin (C, A, E, z grupy B), składników mineralnych (potas, magnez, cynk, miedź i selen) oraz wspomnianego błonnika pokarmowego, którego obecność w posiłkach spowalnia tempo wchłaniania cukrów do krwiobiegu, reguluje odczuwanie głodu i sytości, a także przyspiesza metabolizm.

Zapotrzebowanie na węglowodany

Normą spożycia węglowodanów u dorosłych jest dzienne zapotrzebowanie nie mniejsze niż 130 g. Zalecany poziom węglowodanów w diecie powinien stanowić 45–65% energii. Oznacza to, że osoba, której dzienne zapotrzebowanie energetyczne wynosi 2000 kcal, powinna spożywać 225–325 g węglowodanów. Warto zaznaczyć, że główny udział węglowodanów w diecie – zwłaszcza złożonych – jest niezwykle ważny także u dzieci i młodzieży, ze względu na szybkie tempo rozwoju i zachodzących w młodym organizmie procesów biochemicznych, wymagających zwiększonego nakładu energii. Zaspokojenie zapotrzebowania na węglowodany w celu utrzymania prawidłowego funkcjonowania organizmu (właściwy poziom cukru we krwi) jest bardzo istotne także u osób starszych. Chroni przed zaburzeniami lipidowymi, utrzymując odpowiedni poziom cholesterolu całkowitego, „dobrego" cholesterolu HDL oraz „złego" cholesterolu LDL.

Znaczenie węglowodanów dla organizmu

Głównym zadaniem węglowodanów w diecie jest dostarczanie organizmowi energii.

- W postaci glukozy są podstawowym źródłem energii dla mózgu, rdzenia nerwowego i erytrocytów.

- Stanowią substrat energetyczny dla tkanki mięśniowej, wątroby, serca, nerek i jelit.

- Regulują mechanizmy odczuwania głodu i sytości.

- Wpływają na poziom glukozy i insuliny we krwi.

- Uczestniczą w spalaniu zawartych w pożywieniu tłuszczów.

Węglowodany spożywane w racjonalnie wymierzonych porcjach są zdrowe dla układu trawiennego. Nadmiar może skutkować wzrostem ilości tkanki tłuszczowej w organizmie, nadwagą i otyłością, miażdżycą, insulinoopornością, cukrzycą typu 2, hiperlipemią, niealkoholowym stłuszczeniem wątroby czy próchnicą zębów.

Czym grozi niedobór węglowodanów?

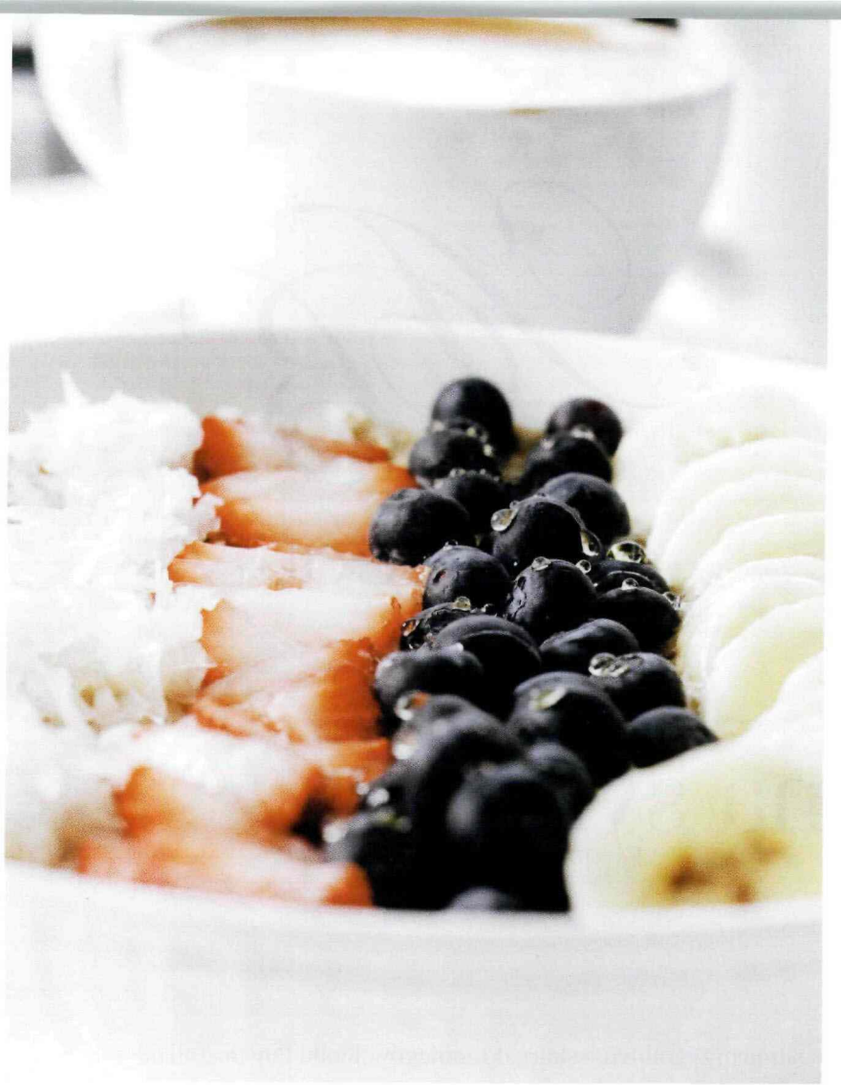
W efekcie niedoboru tego ważnego składnika pokarmowego może dojść do:

- hipoglikemii;

- zaburzeń metabolicznych (ketozy, czyli zużywania białek ustrojowych na cele energetyczne);

- zaburzeń równowagi kwasowo-zasadowej.

Wskutek niedoboru węglowodanów możemy skarżyć się również na objawy takie jak: przewlekłe zmęczenie, senność, zaburzenia koncentracji czy zaburzenia pracy jelit.



Czy to od węglowodanów tyjemy?

Węglowodany nie są przyczyną nadwagi i otyłości. To nadmierne spożycie kalorii w codziennej diecie oraz nieodpowiednie proporcje i łączenie makroskładników, czyli węglowodanów, białka i tłuszczów, może powodować problemy ze zdrowiem i nadmierną masą ciała. Dlatego ważne jest, by zwracać uwagę nie tylko na proporcje makroskładników, lecz także na źródło pochodzenia węglowodanów. Warto unikać produktów wysokoprzetworzonych oraz rafinowanych cukrów określanych jako „puste kalorie" na rzecz wprowadzenia do codziennego jadłospisu tradycyjnych, naturalnych produktów węglowodanowych o długim czasie uwalniania.

Pomocnym narzędziem w kwestii wyboru węglowodanów i ich odpowiednich proporcji jest Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, dostępna na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej. Zgodnie z Piramidą podstawą zbilansowanej diety są warzywa i owoce, co oznacza, że właśnie tych węglowodanów powinno być w diecie najwięcej. Następne piętra zajmują produkty zbożowe, mleko i przetwory mleczne oraz – umieszczone na tym samym poziomie – nasiona roślin strączkowych, ryby, jaja i chude mięso. Nie można zapominać także o spożyciu w odpowiednich proporcjach zdrowych tłuszczy nienasyconych pochodzenia roślinnego – oliwy z oliwek, olei roślinnych czy orzechów.

Węglowodany to podstawowe źródło energetyczne dla organizmu na każdym etapie życia człowieka. W połączeniu z pozostałymi makroskładnikami – białkiem oraz tłuszczem – stanowią podstawę odpowiednio zbilansowanej diety. Każdy powinien dbać o dostarczanie węglowodanów z wartościowych źródeł, aby zachować nie tylko zdrowie psychiczne i fizycznie, lecz także piękną sylwetkę.