Szénhidrátok

Ezen az órán ezzel a témával foglalkoztunk egyénileg és csoportos lebontásban.

Manapság a szénhidrátok kérdése nagyon ellentmondásos.

A hivatalos táplálkozási ajánlások szerint a bevitt kalóriák felét kéne kitenniük.

Másrészről van olyan álláspont is, mely szerint a szénhidrátok elhízottságot és 2-es típusú cukorbetegséget okoznak és a legtöbb embernek kerülnie kéne őket.

Mindkét tábornak vannak nyomós érvei, és úgy tűnik, hogy a szénhidrát szükséglet nagyon egyéni.

Bizonyos emberek jobban működnek alacsonyabb szénhidrát bevitel mellett, míg mások a sok szénhidráttal vannak prímán.

Ebben a cikkben részletesen megvizsgáljuk a szénhidrátokat, az egészségre tett hatásukat, és azt, hogy hogyan döntsünk helyesen velük kapcsolatban.

Mik a szénhidrátok?

A szénhidrátok olyan molekulák, amelyekben vannak szén-, hidrogén-, és oxigén atomok.

A táplálkozástudományban a "szénhidrátok" a három makrotápanyag egyik csoportja. A másik kettő a fehérjék és a zsírok.

Az étkezési szénhidrátokat három fő csoportba sorolhatjuk:

- Cukrok: az élelmiszerekben található édes, rövidláncú szénhidrátok, például a glükóz, a fruktóz, a galaktóz és a szacharóz.
- Keményítők: Hosszúláncú glükóz molekulák, amelyek idővel glükózzá alakulnak az emésztőrendszerben.
- Rostok: Az ember nem tudja megemészteni a rostokat, de az emésztőrendszerben élő baktériumok fel tudják használni némelyiket.

A szénhidrátok fő szerepe, hogy energiát szolgáltatnak. A legtöbb szénhidrát lebomlik és glükózzá alakul, ami felhasználható energiaként. A szénhidrátok zsírokká is át tudnak alakulni (tartalékolt energia) későbbi felhasználásra.

A "teljes" illetve a "finomított" szénhidrátok

Nem minden szénhidrát egyforma.

Sokféle különböző szénhidráttartalmú étel létezik, amelyeknek az egészségre tett hatása nagyon különböző.

Bár a szénhidrátokról gyakran “egyszerű” és “komplex” kategóriában beszélnek, én személy szerint úgy találom, hogy a “teljes” illetve a “finomított” jelzők könnyebben értelmezhetők.

A teljes szénhidrátok feldolgozatlanok, és tartalmaznak természetesen előforduló rostokat, míg a finomított szénhidrátok feldolgozottak, és a természetes rostoktól megfosztottak.

A teljes szénhidrátokra példa a zöldségek, a friss gyümölcsök, a magvak, a maglisztek, rezisztens keményítők, édes burgonya, alkalmilag zabpehely, stb.

Másrészről a finomított szénhidrátokhoz tartoznak a cukros üdítőitalok, a gyümölcslevek, a péksütemények, a fehér kenyér, tészta, rizs és egyebek.

Számos vizsgálatban mutatták ki, hogy a finomított szénhidrátok fogyasztása összefüggést mutat olyan egészségi problémákkal, mint például az elhízás és a 2-es típusú cukorbetegség.

Az alacsony szénhidráttartalmú étrendek nagyon jók bizonyos embereknek

A szénhidrátokról való értekezés nem lehet teljes az alacsony szénhidráttartalmú étrendek említése nélkül.

Ezek az étrendek visszafogják a szénhidrátokat, de megengedik a sok zsírt és fehérjét.

Több, mint 23 vizsgálatban bizonyították, hogy az alacsony szénhidráttartalmú étrendek sokkal hatékonyabbak, mint a sztenderd “alacsony zsírtartalmú” étrendek, amiket az elmúlt évtizedekben ajánlottak.

Ezek a vizsgálatok kimutatták, hogy az alacsony szénhidráttartalmú étrendekkel többet lehet fogyni, és inkább javulnak bizonyos laborértékek: pl. nő a HDL (jó) koleszterin, csökken a triglicerid, a vércukor és a vérnyomás.

Az elhízott, metabolikus szindrómában és/vagy 2-es típusú cukorbetegségben szenvedők számára az alacsony szénhidráttartalmú étrendek életmentők lehetnek.

Ezt nem lehet könnyedén venni, hiszen pillanatnyilag a világ legnagyobb egészségi problémáiról van szó, amelyek évente több millió halálért felelősek.

Magyarország Kormánya
Európai Unió
Európai Strukturális és Beruházási Alapok
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE