

Углеводы – ключевой источник энергии в человеческом теле. Всего на 1 г их приходится 4 ккал энергии. При расщеплении углеводов в организме образуется глюкоза, она важна для сохранения тканевого белка, жирового обмена и питания центральной нервной системы.

Главное, для чего нужны углеводы в организме человека – это снабжение тела энергией для поддержания всех его функций и полноценной жизнедеятельности

Симптомами нехватки углеводов могут быть слабость и головокружение, головная боль и тошнота, сонливость, сильное чувство голода.

Различают два вида углеводов – простые и сложные. Простые быстро поступают в кровь и сразу же используются в качестве энергии, легко влияют на формирование лишних жировых отложений, резко поднимают уровень сахара в крови (белый хлеб и выпечка, промышленные сладости, фастфуд).

Усвоение сложных многокомпонентных продуктов, содержащих «естественные» углеводы – некоторых фруктов, овощей, цельных злаков, зелени – происходит медленно и постепенно. Такие углеводы утоляют голод надолго, не провоцируют высокой секреции инсулина.