

JÓ HA TUDOD...

TÁPLÁLKOZÁSI ALAPISMERETEK A SZÉNHIDRÁTRÓL

Táplálékaink három fő összetevőből épülnek fel: szénhidrátok, fehérjék, zsírok. A kiegyensúlyozott és egészséges táplálkozáshoz a következő arányban kell ezeknek az étrendünkben szerepelnie:

Szénhidrátok 50-60 %

Zsírok 25-30 %

Fehérjék 10-15 %

A három fő tápanyag egyike a szénhidrát. Szervezetünk energiaellátásának 50-60%-át ebből nyerjük. Vannak egyszerű szénhidrátok, amelyek kisebb szénhidrát-egységekre már nem bonthatóak és összetett szénhidrátok, amelyek a kis egyszerű szénhidrátok összekapcsolódásai.

- **Egyszerű szénhidrát** a mindennapos használatból a szőlőcukor és a gyümölcscukor.
- Két ilyen egyszerű szénhidrát összekapcsolódása a szaharóz (a polcon megtalálható cukor) és a laktóz, a tejcukor.
- Sok ilyen egyszerű szénhidrát összekapcsolódása adja pl. a keményítőt, így jönnek létre az **összetett szénhidrátok**.

Természetesen ezek a kapcsolódások meg tudnak szűnni, az emésztés során végül az összetett szénhidrátok is szőlőcukorra bomlanak le, ebben a formában képesek felszívódni és energiát adni.

A **glikémiás-index** (GI a rövidítése, 1 és 100 közötti érték) azt mutatja, hogy az egyes ételek milyen gyorsan emelik a vércukor szintjét. A szőlőcukor a viszonyítási alap, hiszen az azonnal fel is tud szívódni, nem szükséges további részekre bomlania. Tehát magas a glikémiás indexe, egészen

pontosan: GI=100. Ha gyors energiához szeretnénk jutni - pl intenzív testmozgás, vizsgahelyzet, akkor jól jöhet. Azonban ez az, ami az elhízást is elősegíti.

Minél összetettebb egy szénhidrát - pl. teljes őrlésű gabonák, annál alacsonyabb a GI-érték. A táplálék elfogyasztása után a felszívódás elhúzódik, tehát a szervezetünk folyamatosan kapja az energiát, még evés után 3-4 órával is jó erőnlétben lehetünk.

Néhány gyakori élelmiszercsoport:

- Egyszerű szénhidrátok (magas GI): szőlőcukor, méz, cukros üdítőitalok, finomított lisztek, puffasztott gabonák, gabonapelyhek, krumplipüre, görögdinnye, stb.
- Összetett szénhidrátok (alacsony GI): teljes őrlésű gabonák, dió, a legtöbb zöldség, alma, körte, bab, lencse, árpa, bulgur, hajdina, barnarizs, stb.

A vércukorszintünk és az energiaellátásunk stabilan tartásához tehát úgy válogassuk össze az étrendünket, hogy az bőséges legyen összetett szénhidrátban. Erőnlétünk, egészségünk és kiegyensúlyozottságunk lesz az eredménye.

