magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 28. 11. 2012 | DPE

Dobrý sluha a zlý pán? Zaostřete na sacharidy.

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dobry-sluha-a-zly-pan-Zaostrete-na-sacharidy.__s10010x7382.html

Sacharidy jsou nejrychlejším zdrojem energie pro všechny základní životní funkce. Jejich nadbytek se ale v těle ukládá v podobě tuku. Sledovat jejich podíl v potravinách musí obzvlášť lidé trpící cukrovkou.

Sacharidy jsou hlavním zdrojem energie všech tělesných funkcí, jsou nezbytné pro trávení ostatních živin. Potřebujeme je pro správné fungování mozku a centrálního nervového systému. Zároveň chrání svalstvo, neboť místo bílkovin uložených ve svalech zpracovávají energii z uložených tuků. Jsou též významným zdrojem vitaminů a minerálních látek.

Denně bychom měli ze sacharidů přijmout až 60 % celkové energie. Najdeme je téměř ve všech potravinách (v obilovinách, luštěninách, mase, mléčných výrobcích, ovoci, zelenině a bramborách). Dělí se na jednoduché (mono a disacharidy), známé jako cukry, a na polysacharidy, jež jsou pro nás prospěšnější.

Jednoduché cukry

Mimo energie nepřinášejí žádné nutriční hodnoty, a proto se jim říká prázdné

kalorie. Máme-li jich nadbytek, hrozí nám nadváha, obezita a zvyšuje se riziko kazivosti zubů. Mezi monosacharidy patří např. glukóza (hroznový cukr) a fruktóza (ovocný cukr). Zdrojem jsou med, ovoce, džusy a nápoje. Disacharidy najdeme v bílém i hnědém cukru, v cukrovinkách, datlích, fíkách (sacharóza), ve sladu a klíčkách (maltóza) a v mléku a mléčných výrobcích (laktóza).

Skrytá energie

Než nám dají potřebné živiny polysacharidy, musejí se nejprve rozštěpit. Díky tomu dodávají energii a navozují pocit sytosti. Nemají sladkou chuť, a tak si často ani neuvědomíme, že když sníme krajíc chleba, misku cereálií, porci brambor, těstovin, rýže či zeleniny, přijímáme cukry.

Stravitelné sacharidy (škroby) jsou tráveny a vstřebávány v tenkém střevě a

poskytují glukózu buňkám – to jsou sacharidy glykemické. Obsaženy jsou zejména v obilovinách, luštěninách a bramborech.

Nestravitelné sacharidy (vláknina) přecházejí až do tlustého střeva, kde podporují růst střevní mikroflóry. Zdrojem vlákniny jsou hlavně zelenina, ovoce, luštěniny a obiloviny.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz