

اهمیت کربوهیدرات ها در رژیم غذایی سالم

5 مهر 1402



بدون شک اهمیت کربوهیدرات ها در رژیم غذایی سالم همانند دیگر گروه های غذایی بالاست. اما به طور کلی کربوهیدرات چیست؟ ممکن است در ابتدا این سوال برایتان پیش بیاید. به طور کلی به مولکول های قند کربوهیدرات گفته می شود. کربوهیدرات ها همراه با پروتئین و چربی یکی از سه ماده مغذی اصلی موجود در غذاها و نوشیدنی ها هستند و همگی برای یک رژیم غذایی سالم باید در مواد مورد استفاده ما قرار بگیرند.

در حالی که شما می توانید این مواد را به صورت طبیعی و از مواد غذایی دریافت کنید، اما به صورت مکمل غذایی برای ورزشکاران و یا افرادی که در شرایط خاص هستند مورد استفاده قرار می گیرد. این دسته از مواد به شما کمک می کنند تا در مسیر رسیدن به اهداف ورزشی خود سریع تر عمل کرده و به نتایج بهتری دست پیدا کنید. در ادامه، فروشگاه جزیره مکمل، به انواع این مواد می پردازد.

با انواع کربوهیدرات آشنا شوید

این دسته از مواد غذایی در اشکال مختلف وجود دارند. رایج ترین و فراوان ترین شکل ها قندها، فیبرها و نشاسته ها هستند. بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم غذاهای پر کربوهیدرات است. سه نوع اصلی کربوهیدرات وجود دارد:

- قندها که آنها را کربوهیدرات های ساده نیز می نامند. مانند شکر، غذاهای فرآوری شده و نوشابه. همچنین در انواع میوه ها، سبزیجات و شیر یافت می شوند.
- نشاسته که جز کربوهیدرات های پیچیده است، از تعداد زیادی قند ساده به هم چسبیده ساخته شده اند. بدن شما نشاسته را به قند تجزیه می کند تا از آن برای تولید انرژی استفاده کند. نشاسته ها شامل نان، غلات و ماکارونی است. آنها همچنین شامل سبزیجات خاصی مانند سیب زمینی، نخود فرنگی و ذرت هستند.
- فیبر نیز یک کربوهیدرات پیچیده است. بدن شما نمی تواند اکثر فیبرها را تجزیه کند، بنابراین خوردن غذاهای حاوی فیبر می تواند به شما کمک کند احساس سیری کنید و پرخوری را کاهش می دهد.

چرا باید در رژیم غذایی کربوهیدرات مصرف کنیم؟

- کربوهیدرات ها بخش ضروری یک رژیم غذایی سالم هستند زیرا انرژی مورد نیاز بدن را برای تمام عملکردهای بدن از جمله فعالیت بدنی، عملکرد مغز و هضم غذا تامین می کنند. همچنین منبع خوبی از ویتامین ها و مواد معدنی مانند ویتامین های B و ویتامین C و پتاسیم هستند. در اینجا برخی از دلایل اهمیت کربوهیدرات ها در رژیم غذایی سالم آورده شده است:
- **انرژی:** کربوهیدرات ها به گلوکز تجزیه می شوند که منبع اصلی انرژی بدن است. گلوکز توسط سلول ها در سراسر بدن برای انرژی استفاده می شود و به ویژه برای مغز و عضلات مهم است.
- **عملکرد مغز:** گلوکز منبع اصلی سوخت برای مغز است. وقتی سطح گلوکز پایین باشد، می تواند منجر به مشکل در تمرکز، خستگی و نوسانات خلقی شود.
- **هضم:** برخی از آنها مانند فیبر برای هضم مهم هستند. فیبر به سالم و منظم نگه داشتن سیستم گوارش کمک می کند.
- **عملکرد ورزشی:** کربوهیدرات ها برای ورزشکاران ضروری هستند، زیرا انرژی مورد نیاز برای فعالیت بدنی شدید را فراهم می کنند. همچنین به جبران ذخایر گلیکوژن در ماهیچه ها پس از ورزش کمک می کنند که برای ریکاوری عضلات ضروری است.
- **سلامت کلی بدن:** یک رژیم غذایی سالم که شامل کربوهیدرات است، خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند بیماری قلبی، سکته مغزی، دیابت نوع 2 و برخی از انواع سرطان را کاهش می دهد.

عوارض جانبی مصرف بیش از حد کربوهیدرات

همانطور که گفته شد این ماده بخش ضروری یک رژیم غذایی سالم است، اما خوردن زیاد یا منابع ناسالم آن می تواند عوارض جانبی داشته باشد. برخی از عوارض جانبی استفاده از کربوهیدرات ها در ادامه به آن پرداختیم. اما باید در نظر داشته باشید که اهمیت کربوهیدرات ها در رژیم غذایی سالم نباید دست کم گرفته شود. پس باید حتما این مواد را در حد اعتدال در برنامه غذایی خود داشته باشید.

1. **افزایش وزن:** کربوهیدرات ها منبع انرژی هستند و اگر انرژی بیشتری نسبت به آنچه که می سوزانید، مصرف کنید، اضافه وزن خواهید داشت.
2. **افزایش قند خون:** خوردن کربوهیدرات های تصفیه شده می تواند باعث افزایش سریع سطح قند خون شود. این می تواند منجر به علائمی مانند خستگی، سردرد و تحریک پذیری شود. با گذشت زمان، افزایش مکرر قند خون می تواند خطر ابتلا به دیابت نوع 2 و سایر بیماری های مزمن را افزایش دهد.
3. **مشکلات گوارشی:** مصرف زیاد فیبر یا انواع خاصی از کربوهیدرات ها می تواند باعث مشکلات گوارشی شود.

موضوع مهم این است که منابع سالم کربوهیدرات ها مانند میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات را با مقدار های کنترل شده مصرف کنید. همچنین مهم است که مصرف کربوهیدرات های ناسالم را محدود کنید. منابعی که مواد مغذی و فیبر خود را از دست داده اند و یا در طی فرآوری یا آماده سازی به غذاها و نوشیدنی ها اضافه شده اند. کربوهیدرات های تصفیه شده و قندهای اضافه شده اغلب در غذاهای فرآوری شده مانند نان سفید، پاستا، نوشیدنی های شیرین و آب نبات یافت می شوند.

اهمیت کربوهیدرات در ورزش

کربوهیدرات ها برای یک تمرین خوب ضروری هستند. به همین دلیل هم به صورت مکمل ورزشی در بازار موجود هستند. آنها انرژی بدن را تامین می کنند که برای بهترین عملکرد مورد نیاز است. تامین انرژی بدن با تجزیه گلوکز در ماهیچه ها، ریکاوری بهتر و سریع تر عضلات با پر کردن ذخایر گلیکوژن در ماهیچه ها، بهبود عملکرد در حین ورزش. این ها برخی از مزایای ویژه مصرف این ماده مغذی در ورزش است.

اگر به دلایلی نمی توانید از منابع طبیعی آن استفاده کنید، بهترین گزینه خرید مکمل های کربو است که در برند های مختلف در بازار موجود هستند. چه مقدار کربوهیدرات قبل، حین و بعد از تمرین نیاز دارید؟ مقدار کربوهیدرات مورد نیاز شما به شدت و مدت تمرین شما بستگی دارد. برای یک تمرین با شدت متوسط ممکن است نیازی به مصرف کربوهیدرات نداشته باشید. با این حال، برای یک تمرین با شدت بالا باید کربوهیدرات مصرف کنید تا سطح انرژی و عملکرد خود را حفظ کنید.

اهمیت کربوهیدرات ها در رژیم غذایی سالم چقدر است؟

چقدر کربوهیدرات بخورم؟ این مقدار بسته به عواملی مانند سن، جنس و اینکه آیا در تلاش برای کاهش یا افزایش وزن هستید یا خیر، می تواند متفاوت باشد. به طور متوسط، افراد باید روزانه 45 تا 65 درصد کالری خود را از کربوهیدرات ها دریافت کنند. عده ای افراد برای لاغری شروع به استفاده از رژیم کم کربوهیدرات می کنند. این نوع رژیم بی خطر است، اما قبل از شروع حتما با پزشک خود درباره مقدار مواد مصرفی مشورت کنید. از جمله مشکلات این سبک رژیم این است که باعث محدود شدن میزان فیبر دریافتی روزانه می شود.

شما می توانید برای رسیدن به اهداف ورزشی و یا جبران کمبودهای رژیم غذایی خود، از انواع مکمل ورزشی استفاده کنید. بسیاری از متخصصان تغذیه و مربی ها پیشنهاد می کنند که بهتر است که آن ها را در رژیم غذایی خود استفاده کنید اما همانطور که گفتیم یکی دیگر از راه های اضافه کردن این ماده مصرف مکمل های آن است. شما می توانید برای خرید این محصول به فروشگاه جزیره مکمل مراجعه کنید.