کربوهیدرات مفید برای لاغری

19 مهر 1402

کربوهیدرات مفید برای لاغری یکی از بهترین منابعی است که اگر با مقدار معینی مصرف شود می تواند در روند لاغری به شما کمک کند. چرا که استفاده از تمامی منابع اما با مقدارهای کنترل شده برای رسیدن به اندامی ایده آل ضرروی است. رژیم غذایی روزانه ما از غلات، پروتئین، سبزیجات، لبنیات، چربی و کربوهیدرات تشکیل شده است. استفاده از تمامی این منابع برای بدن ضروری و مفید بوده و وجود هرکدام از آنها به عملکرد بهتر بدن کمک می کند. در ادامه این مطلب به معرفی کربوهیدرات ها که یکی از منابع تامین انرژی بدن هستند می پردازیم. همچنین به موارد و مزایای استفاده از این دسته از مکمل غذایی خواهیم پرداخت.

در ابتدا باید به این سوال پاسخ دهیم که کربوهیدارت چیست. به طور کلی می توان گفت که این دسته مواد از خانواده درشت مغذی ها بوده که در برخی غذاها و نوشیدنی ها یافت می شوند. قند، نشاسته و فیبر جز کربوهیدرات هستند. دیگر درشت مغذی ها چربی و پروتئین هستند. کربوهیدرات ها منبع اصلی انرژی بدن بوده هنگامی که آنها را می خورید، در بدن شما به گلوکز تجزیه می شوند که منبع اصلی انرژی برای سلول ها، بافت ها و اندام هاست. بدن گلوکز را یا بلافاصله استفاده می کند یا در ماهیچه ها و کبد ذخیره می کند.

انواع کربوهیدارت کدامند؟

بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم کربوهیدرات ها هستند. با این حال، انتخاب نوع سالم مانند آنها هایی که در میوه ها، سبزیجات و غلات کامل یافت می شود، مهم است. مصرف قندهای اضافه شده و یا تصفیه شده، مانند آنهایی که در نان سفید و پاستا یافت می شوند، باید محدود شوند. کربوهیدرات ساده قندها هستند. آنها از یک یا دو مولکول قند تشکیل شده اند، بنابراین به سرعت هضم و جذب جریان خون می شوند. آن ها به طور طبیعی در برخی غذاها مانند میوه ها، سبزیجات و شیر یافت می شوند. کربوهیدرات پیچیده زنجیره‌های بلندی از مولکول‌های قند هستند که نسبت به کربوهیدرات‌های ساده زمان بیشتری برای تجزیه و هضم بدن شما نیاز دارند.

این بدان معنی است که آنها باعث افزایش تدریجی سطح قند خون می شوند و انرژی طولانی تری را ارائه می دهند. نشاسته ازجمله آنهاست که در غلات مانند گندم، برنج و ذرت و همچنین در سیب زمینی، نخود فرنگی و ذرت یافت می شود. فیبر نوع دیگری است که بدن شما قادر به هضم آن نیست. با این حال وجود آن برای سلامتی شما مهم است زیرا به سالم نگه داشتن سیستم گوارشی و کاهش سطح کلسترول شما کمک کند. فیبر در میوه ها، سبزیجات و غلات کامل یافت می شود. توجه به این نکته ضروری است که نیازهای هر فرد متفاوت است و باید با یک متخصص تغذیه صحبت کند تا تعیین کند چه مقدار کربوهیدرات مفید برای لاغری مناسب شما است.

کربو مفید

کربوهیدرات های خوب، کربوهیدرات های پیچیده ای هستند که در غذاهای کامل و فرآوری نشده یافت می شوند. آنها منبع خوبی از فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی هستند و انرژی پایدار را بدون ایجاد افزایش سریع در سطح قند خون فراهم می کنند. در اینجا چند نمونه از کربوهیدرات های خوب آورده شده است:

- میوه ها: سیب، موز، انواع توت ها، مرکبات، خربزه، هلو، گلابی، آلو
- سبزیجات: بروکلی، هویج، ذرت، لوبیا سبز، سبزیجات برگ دار، نخود فرنگی، سیب زمینی، سیب زمینی شیرین
- غلات کامل: برنج قهوه ای، جو دوسر، کینوآ، نان سبوس دار و پاستا
- حبوبات: لوبیا، عدس، نخود
- آجیل و دانه ها: بادام، گردو، دانه چیا، دانه کتان، دانه کدو تنبل

توجه به این نکته ضروری است که حتی کربوهیدرات های خوب نیز باید در حد اعتدال مصرف شوند. یک رژیم غذایی سالم معمولاً شامل 45 تا 65 درصد کربوهیدرات است، اما نیازهای فردی شما ممکن است بسته به سن، سطح فعالیت و سایر عوامل سلامتی متفاوت باشد. همچنین شما می توانید استفاده از انواع مکمل ورزشی را به اعتدال در رژیم غذایی خود در نظر بگیرید.

کربومضر

کربوهیدرات های مضر، کربوهیدرات های ساده ای هستند که در غذاهای فرآوری شده و قندهای اضافه یافت می شوند. آنها به سرعت هضم و جذب جریان خون می شوند که می تواند باعث افزایش سریع سطح قند خون شود. این می تواند منجر به افزایش وزن، بیماری قلبی و سایر مشکلات سلامتی شود. این دسته از کربو ها اغلب کالری های خالی هستند که ارزش غذایی ندارند. در اینجا چند نمونه از کربوهیدرات های بد وجود دارد: شکر، نان سفید، برنج سفید، ماکارونی سفید، نوشیدنی های شیرین، غذاهای فرآوری شده، نوشابه، آب میوه، آب نبات، کلوچه، کیک

چرا باید کربوهیدرات مصرف کنیم؟

کربوهیدرات ها منبع خوبی از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها نیز هستند. همانطور که گفته شد علاوه برکربوهیدرات مفید برای لاغری و همچنین تامین انرژی این دسته از مواد به دلایل دیگری نیز مهم و ضرروی هستند. از جمله:

- **عملکرد مغز:** مغز اندامی بسیار انرژی بر است و برای سوخت به گلوکز نیاز دارد و بدون کربوهیدرات کافی، مغز ممکن است نتواند به درستی کار کند، که می تواند منجر به مشکلاتی مانند خستگی و مشکل در تمرکز شود.
- **سلامت دستگاه گوارش:** کربوهیدرات ها برای سلامت دستگاه گوارش مهم هستند. فیبربه سالم و منظم نگه داشتن سیستم گوارش کمک می کند. همچنین باعث کاهش سطح کلسترول و کاهش خطر بیماری قلبی می شود.
- **عملکرد ورزشی:** آنها انرژی مورد نیاز بدن را برای بهترین عملکرد بدن فراهم می کنند و ریکاوری عضلات بعد از ورزش را نیز بر عهده دارند.

مقدار مجاز کربوهیدرات مفید برای لاغری

میزان مجاز مصرف در رژیم لاغری بسته به عوامل مختلفی از جمله سن، جنس، سطح فعالیت و سلامت کلی شما متفاوت است. با این حال اکثر افرادی که در تلاش برای کاهش وزن هستند، می توانند 45 تا 65 درصد از کالری روزانه خود را از کربوهیدرات ها مصرف کنند. بهترین منابع طبیعی کربوهیدرات برای کاهش وزن آنهایی هستند که دارای فیبر زیاد و قند افزوده کم هستند.

این کربوهیدرات ها کندتر توسط بدن تجزیه می شوند که به تنظیم سطح قند خون کمک می کند و احساس سیری را در شما حفظ می کند. در اینجا چند نمونه از منابع طبیعی کربوهیدرات ها که برای کاهش وزن مفید هستند آورده شده است: سیب، موز، مرکبات، بروکلی، هویج، لوبیا سبز، نخود فرنگی، سیب زمینی، برنج قهوه ای، کینوآ، جو دوسر، نان سبوس دار، لوبیا، عدس، نخود،بادام، گردو

خرید مکمل های ورزشی

اگر نیاز به خرید انواع پودرها و ویتامین های ورزشی دارید می توانید به راحتی با مراجعه به فروشگاه آنلاین جزیره مکمل با خیال راحت هر نوع محصولی را که نیاز دارید پیدا و سفارش دهید. برای اطلاعات بیشتر به وب سایت مراجعه نمائید.