

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ



Οι υδατάνθρακες αποτελούν για το ανθρώπινο σώμα ότι ο ήλιος για τα φυτά!

ΟΙ ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΕΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΩΝ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

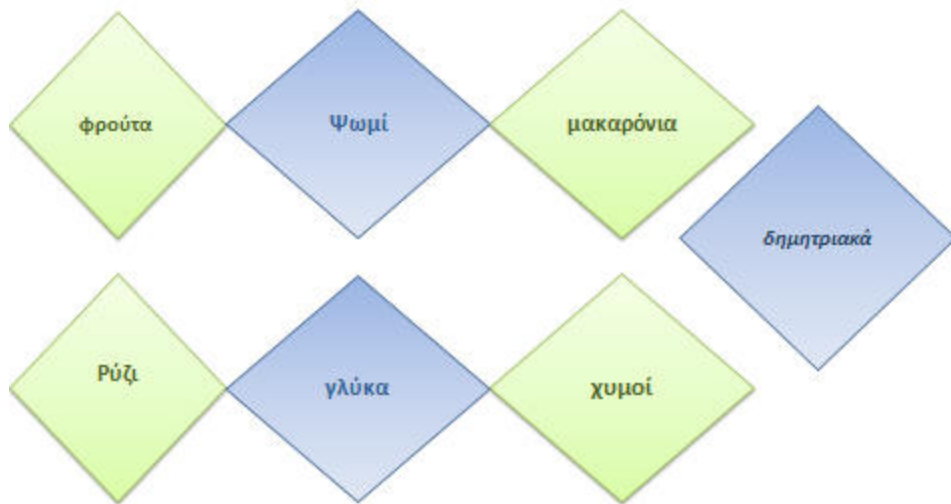
1. Αποτελούν κύρια πηγή ενέργειας για τον οργανισμό.
2. Έχουν άμεση σχέση με το μεταβολισμό των λιπών. Σε περίσσεια η γλυκόζη μετατρέπεται σε τριγλυκερίδια, ενώ σε ανεπάρκεια τα λίπη διασπώνται σε λιπαρά οξέα, για να καλύψουν ενεργειακές ανάγκες και γλυκερόλη, η οποία μετατρέπεται σε γλυκόζη.
3. Η γλυκόζη αποτελεί την κύρια πηγή ενέργειας για το κεντρικό νευρικό σύστημα.
4. Οι υδατάνθρακες, επίσης, προστατεύουν τις πρωτεΐνες. Σε ανεπάρκεια υδατανθράκων, ο οργανισμός μετατρέπει ορισμένα αμινοξέα(πρωτεΐνες) σε γλυκόζη.

ΟΙ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΧΩΡΙΖΟΝΤΑΙ ΣΕ ΑΠΛΟΥΣ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΟΥΣ!



Οι υδατάνθρακες πρέπει να προσλαμβάνονται καθημερινά, μέσω της τροφής που καταναλώνουμε. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει ορίσει ότι το 50%-55% της συνολικής ημερήσιας πρόσληψης τροφής πρέπει να προέρχεται από υδατάνθρακες. Είναι όμως πολύ σημαντικό να ξέρουμε ότι οι υδατάνθρακες διαδραματίζουν σπουδαίο ρόλο στη ρύθμιση της παραγωγής σεροτονίνης στον εγκέφαλο, βελτιώνοντας όχι μόνο την ψυχική διάθεση, αλλά ταυτόχρονα ρυθμίζουν την όρεξη, συμβάλλοντας έτσι στη διατήρηση του κανονικού βάρους σώματος. Τα χαμηλά επίπεδα σεροτονίνης επηρεάζουν αρνητικά την ψυχική διάθεση, καθώς και τα κέντρα κορεσμού του εγκεφάλου. Συνεπώς πρέπει να έχουμε μια διατροφή πλούσια σε υδατάνθρακες (άρα και αυξημένη σεροτονίνη) για να έχουμε και καλή ψυχική διάθεση.

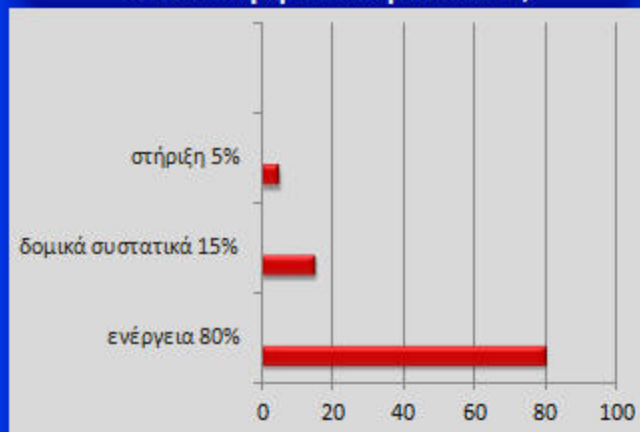
ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ



Γνωρίζετε ποια πρέπει να είναι τα βασικά
θρεπτικά συστατικά για την διατροφή μας;



Γνωρίζεις τι προσφέρουν οι υδατάνθρακες
στον οργανισμό σου;



Γνωρίζεις ποιο είναι το μεγαλύτερο ποσό θερμιδών που καταναλώνεται καθημερινά, προέρχεται:

