

Углеводы должны составлять 50-60 % от калорийности употребляемой пищи (1 грамм углеводов - 4 ккал), предпочтение стоит отдавать "медленным" (с точки зрения усвоения) углеводам с низким гликемическим индексом, т. е. с низкой скоростью всасывания сахаров в кровь.

Кроме того, количество потребляемых углеводов должно изменяться в зависимости от интенсивности физических нагрузок, таких как уборка в квартире, занятие спортом и других.

Пища с высоким гликемическим индексом (например: бананы, картофель, рис и др.) обеспечивают быстрое повышение уровня сахара в крови. Такая еда слёгкостью переваривается и усваивается организмом, что приводит к немедленному подъему энергии и уровню сахара в крови. Углеводы, содержащиеся в этих продуктах, легко перерабатываются в энергию и гликоген. Пищу с высоким ГИ лучше употреблять непосредственно перед тренировкой и сразу же после.

Пища с низким ГИ (например: бобовые, геркулес, некоторые фрукты) медленнее поднимает уровень сахара в крови, поэтому углеводы, содержащиеся в этих продуктах, не сразу усваиваются. Такую пищу лучше есть за 1,5-2 часа до тренировки и в течение дня.

Пищевые волокна (клетчатка) состоят, прежде всего, из целлюлозы, а потому не усваиваются и уходят из организма "невредимыми", заодно унося с собой токсические вещества и продукты распада, например, сахара крови, гликогена, антибиотики. Кроме того, они способствуют хорошей работе желудочно-кишечного тракта, предотвращают застой переваренной пищи. Больше всего клетчатки в овощах (14 % сухого веса в капусте и 2,9 в картофеле), бобовых (3-5 %), ягодах (до 5 %).

Другой углевод, не усваиваемый организмом - пектин (его много в разных фруктах) также способствует удалению токсических веществ и продуктов распада. Суммарная потребность в этих веществах, иногда называемых балластными - около 20 грамм. В лечебные диеты включают более 30 грамм в день. Однако избыток их может вызвать нарушение усвоения питательных веществ, витаминов и микроэлементов.

Высокогликемические углеводы (сахар, различные сладости, белый хлеб, макароны, картофель) при неумеренном (это значит, что в умеренных количествах потреблять их необходимо!) употреблении способствуют наращиванию жировых запасов. Когда сахара в крови много, организм считает, что имеется избыток пищи, и начинает запасать "лишние" калории в виде жира. Далее происходит резкое падение уровня сахара, сопровождающееся болезненными симптомами (слабостью, вялостью). Поэтому если вы

хотите уменьшить жировую прослойку, сбросить вес, то продукты с высоким ГИ лучше употреблять в пищу реже, а с низким ГИ - чаще.

Углеводы с низким гликемическим индексом (каши - только не "быстрого приготовления", изделия из муки грубого помола, хлеб с отрубями) обеспечивают равномерное поступление глюкозы в кровь, а, следовательно, и постоянную подпитку организма. Поэтому употребление таких продуктов способствует лучшей работе гормональной системы и оптимальной работоспособности.

Ягоды, фрукты и овощи содержат разные углеводы: в ягодах (виноград) - прежде всего глюкоза, во фруктах - фруктоза, в овощах - волокна. Необходимо сочетать "волокнистые" (морковь) и "крахмалистые" (картошка, тыква, кабачок) овощи. Кроме того ягоды, фрукты и овощи - это бесценный источник витаминов.