کربوهیدرات های مفید برای بدن را بشناسید

کربوهیدرات ها گلوکز را تامین می کنند که در بدن تبدیل به انرژی موردنیاز برای فعالیت های روزمره و فیزیکی ما می شود.
به گزارش خبرنگار مهر، مواد خوراکی سرشار از فیبر حاوی ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها هستند، درحالیکه کربوهیدرات های ساده به سرعت در بدن تجزیه می شوند. محققان دانشگاه هاروارد می گویند بدن برای انرژی نیاز به کربوهیدرات دارد.

شاخص گلوکز یک غذا تعیین می کند که چطور قند خون شما به سرعت بعد از خوردن یک کربوهیدرات مشخص افزایش یابد. به عنوان مثال، خوردن یک ماده خوراکی با شاخص گلوکز پایین به شما کمک می کند تا به مدت طولانی تری احساس سیری داشته باشد. درحالیکه مواد خوراکی شیرین، نان سفید یا پاستا دارای شاخص گلوکز بالا هستند و موجب می شوند قند خون شما به یکباره افزایش یافته و در نتیجه احساس خستگی برای شما بجا می گذارند.

محققان توصیه می کنند بهتر است سالم ترین کربوهیدرات ها که بدون گلوتن هستند برای خوردن انتخاب شوند که در ادامه به آنها اشاره می شود.

سیب زمینی شیرین

یک سیب زمینی شیرین با اندازه متوسط در حدود ۲۷ گرم کربوهیدرات

دارد که برای کاهش وزن مناسب است. طبق یافته های مطالعاتی، این سبزی ریشه ای مملو از پتاسیم قادر به افزایش آدیپونکتین است، هورمونی که قند خون را تنظیم می کند. در مقابل، آدیپونکتین به تسریع متابولیسم کمک می کند. با استفاده از سیب زمینی شیرین به جای سیب زمینی سفید می توانید به اشتهای ناسالم خود پایان دهید درحالیکه مصرف مواد مغذی و مواد معدنی بدن تان افزایش می یابد.

ذرت پف کرده

کارشناسان توصیه می کنند زمانیکه اشتهای ناسالم دارید ذرت پف کرده (پاپ کورن) مصرف کنید. ذرت پف کرده دارای شاخص گلوکز بسیار پایینی است که احساس سیری زیادی در شما ایجاد می کند. سه فنجان پاپ کورن فقط ۹۳ کالری، ۱۹ گرم کربوهیدرات و ۳.۵ گرم فیبر دارد. برای طعم بیشتر آن می توانید از کمی دارچین، نمک صورتی یا پاپریکا (فلفل قرمز) استفاده کنید.

نخود

این دانه سالم مملو از فیبر و پروتئین است. طبق مطالعه سال ۲۰۱۴ آشکار شد که نخود و سایر حبوباتی نظیر لوبیا، نخود سبز و عدس می توانند به جلوگیری از خوردن بیش از حد زیاد کمک کرده و احساس سیری در طول روز را افزایش دهند.

بلغور جو دوسر

بلغور جو دوسر در حدود ۱۹ گرم کربوهیدرات کمپلکس دارد که می تواند به حفظ احساس سیری کمک کند. مصرف آن در صبحانه بسیار توصیه می شود.