Cała prawda o specjalnym zapotrzebowaniu na węglowodany

Niektóre choroby wymagają szczególnego spożycia węglowodanów.

Cukrzyca

Wbrew powszechnej opinii, cukier nie wywołuje cukrzycy ani też osoby na nią cierpiące nie muszą całkowicie rezygnować z cukru. Muszą tylko uważać na ilość i rodzaje spożywanych węglowodanów w każdym posiłku i przekąsce. Pomocna może okazać się znajomość indeksu glikemicznego lub ładunku glikemicznego.

Choroby serca

Osoby chore na serce powinny jadać jak najwięcej bogatych w błonnik węglowodanów złożonych. Błonnik rozpuszczalny, obecny w otrębach owsianych i pektynach występujących w owocach, pomaga obniżyć poziom cholesterolu i zapobiegać miażdżycy tętnic.

Nowotwory

Osobom cierpiącym na nowotwory często zaleca się zwiększenie spożycia węglowodanów i zmniejszenie spożycia tłuszczów, zwłaszcza w przypadku nowotworów piersi, okrężnicy, macicy, prostaty oraz skóry. Węglowodany powinny pochodzić z bogatych w błonnik i przeciwutleniacze produktów pełnoziarnistych, owoców i warzyw. Węglowodany rafinowane, powodujące nagłe skoki stężenia cukru we krwi, mogą także odżywiać komórki nowotworowe, przyczyniając się do rozwoju choroby.

Fot. Adobe Stock