

Угљени хидрати (шећери), заједно са протеинима и мастима, представљају хранљиве материје неопходне људском организму као водећи извор енергије, обезбеђујући више од половине потребне енергије у току дана.

Разградњом 1 грама угљених хидрата ослобађа се 4,1 kcal.

Шећери представљају и значајне градивне материје. Учествују у изградњи телесних органа, телесних течности и нервних ћелија.

Угљене хидрате уносимо храном, а процес њиховог варења започиње већ у устима и наставља се у организму за варење. Већина хране садржи угљене хидрате који се у процесу разградње у организму разлажу до основних градивних јединица угљених хидрата – до простих шећера.

Према броју основних градивних јединица, угљене хидрате делимо на:

- Просте шећере:
Моносахариде: глюкоза, фруктоза и галактоза и
Дисахариде: бели шећер – сукроза, лактоза, малтоза
- Сложене угљене хидрате:
Олигосахариди: фрукто-олигосахариди
Скроб: амилоза, амилопектин, малтоза (слад)
Нескробни сложени шећери: целулоза, хемицелулоза, пектини, гуме, инулин
- Шећерни алкохоли
Сорбитол, ксилитол...

Дијетна влакна, односно нескробни шећери, се не користе као извор енергије, већ подлежу ферментацији од стране микроорганизама у цревима стварајући супстанце неопходне за исхрану и здравље дебелог црева. Осим тога, олакшавају пражњење црева, што такође доприноси здрављу дигестивног тракта.

Прости шећери могу бити природно присутни у храни (у воћу, поврћу, млеку и житарицама). Међутим, много чешће се додају храни и напицима током прераде и припреме хране. Истраживања су показала да је унос простих шећера потребно ограничити на 5% енергетског уноса (само из природних извора) како би се спречила појава каријеса, гојазности и њених погубних последица.

Водите рачуна о скривеним шећерима у индустријски прерађеној храни! Обратите пажњу на нутритивну информацију на декларацијама производа!

Да не заборавимо, да бисмо постигли и одржали добро здравље, уз правилни исхрану, неопходна је свакодневна физичка активност!

У ОКВИРУ УРАВНОТЕЖЕНЕ ИСХРАНЕ:

УКЉУЧИТЕ ВИШЕ



ДИЈЕТНИХ ВЛАКАНА

ОГРАНИЧИТЕ УНОС



СКРОБНИХ УГЉЕНИХ ХИДРАТА

ИЗБЕГНИТЕ



ПРОСТЕ ШЕЋЕРЕ

И БУДИТЕ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ!

УГЉЕНИ ХИДРАТИ У ИСХРАНИ

ДОБРИ И ЛОШИ ШЕЋЕРИ





УКЉУЧИТЕ ВИШЕ РАСТВОРЉИВИХ ДИЈЕТНИХ ВЛАКАНА

**ВАЖНА ЗА ЗДРАВЉЕ СРЦА И КРВНИХ СУДОВА
И СПРЕЧАВАЊЕ ГОЈАЗНОСТИ!**

Растворљива дијетна влакна:

- Стварају осећај ситости
- Смањују „лош“ холестерол
- Смањују ниво шећера после оброка

ИЗВОРИ

Овсене пахуљице, овсене мекиње, махунарке (грашак), јабуке, орашасто воће

РАСТВОРЉИВА ДИЈЕТНА ВЛАКНА



Јечам



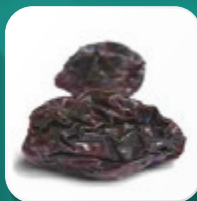
Овас



Пасуљ



Суве смокве



Суве шљиве



Јабуке



УКЉУЧИТЕ ВИШЕ НЕРАСТВОРЉИВИХ ДИЈЕТНИХ ВЛАКАНА

ВАЖНА ЗА ЗДРАВЉЕ ДЕБЕЛОГ ЦРЕВА!

Нерастворљива дијетна влакна:

- Омогућавају добро пражњење црева
- Скраћују време задржавања столице у цревима
- Скраћују контакт штетних супстанција са ћелијама дебелог црева
- Исхрањују ћелије дебелог црева

ИЗВОРИ

Ражене пахуљице, пшеничне мекиње, влакнасти део поврћа и воћа (купус, карфиол, кељ, броколи, целер, крушка, љуске воћа)

НЕРАСТВОРЉИВА ДИЈЕТНА ВЛАКНА



Житарице



Хлеб од целог зрна житарице



Сочиво



Јабука



Броколи



Јагоде



ОГРАНИЧИТЕ УНОС СКРОБНИХ УГЉЕНИХ ХИДРАТА

ВАЖАН ИЗВОР ЕНЕРГИЈЕ!

Скробне намирнице:

- Када су од целог зрна, добар су извор енергије
- Када су прерађене, повећавају гликемијски одговор, односно повећавају ниво шећера у крви после оброка
- У прерађеном облику (хлеб, пецива, слани и слатки колачи и кекси) често су извор zasiћених масти, „транс“ масних киселина, соли, простих шећера...

ИЗВОРИ

Хлеб, пецива, тестенине, кромпир, пиринач, кестен, махунарке

НАМИРНИЦЕ БОГАТЕ СКРОБОМ



Бели хлеб



Корнфлекс



Тестенина



Пиринач



Кромпир / Пасуљ



Кестен



ИЗБЕГНИТЕ ПРОСТЕ ШЕЋЕРЕ ИЗ ПРЕРАЂЕНЕ ХРАНЕ!



„Кола“ и други заслађени напаци



Торте



Чипс



Сладолед



Слани и слатки колачи



Кекси