

## Σας δίνουμε 4 σοβαρούς λόγους για να μην



Δεν

είναι όλοι οι υδατάνθρακες ίδιοι. Δεχτείτε αυτό σαν δεδομένο γνωρίστε τους, επιλέξτε τους σωστούς και αγαπήστε τους χωρίς τύψεις.

Ακούτε υδατάνθρακες και πάει ο νους σας σε ζυμαρικά, ψωμί και γλυκά; Αναθεωρήστε. Δεν είναι όλοι οι υδατάνθρακες φορτωμένοι με θερμίδες και αν δεν τους λαμβάνετε στις ποσότητες που πρέπει, θα χάσετε τις ευεργετικές τους ιδιότητες. Όπως τις παρακάτω:

**Βελτίωση της πέψης:** Οι αδιάλυτες φυτικές τους ίνες διευκολύνουν την πέψη και αποτρέπουν την δυσκοιλιότητα, ενώ οι διαλυτές τους, δημιουργούν ένα είδος ζελέ που συμβάλλει στη μείωση απορρόφησης χοληστερόλης από τον οργανισμό. Φροντίστε η ημερήσια πρόσληψή σας να φτάνει τα περίπου 25 γραμμάρια την ημέρα μέσα από φρούτα και λαχανικά.

**Αύξηση ενέργειας:** Οι σύνθετοι υδατάνθρακες λειτουργούν σαν καύσιμο για τους μυς, ενώ ταυτόχρονα κάνουν καλό στον εγκέφαλο, τα κόκαλα, τις ορμόνες και την καρδιά. Κι αν ψάχνετε για άμεση έξτρα ενέργεια, συνδυάστε φρούτα με γιαούρτι ή κράκερ ολικής άλεσης με γαλοπούλα και λαχανικά.

**Χαλάρωση:** Αν καταναλώνετε τροφές πλούσιες σε σύνθετους υδατάνθρακες, όπως ζυμαρικά και ψωμί ολικής άλεσης, καστανό ρύζι, γλυκοπατάτες κ.ά., τότε

συμβάλλετε στην παραγωγή σεροτονίνης από τον οργανισμό, χημικής ουσίας που ηρεμεί το σώμα, ρυθμίζει τη διάθεση και την όρεξή μας και παίζει ρόλο στην καταπολέμηση του πόνου.

Βιταμίνες: Στα φρούτα και τα λαχανικά, που είναι πλούσια σε υδατάνθρακες, βρίσκουμε σημαντικές βιταμίνες, όπως βιταμίνη C, B2 (ριβοφλαβίνη), φυλλικό οξύ, B3 (νιασίνη), B5 (παντοθενικό οξύ), σε συνδυασμό με μέταλλα όπως το μαγγάνιο, τον ψευδάργυρο, αλλά και τον σίδηρο. Όλα τα παραπάνω παίζουν σημαντικό ρόλο στην καταπολέμηση ασθενειών, την τονωση του ανοσοποιητικού και στην υγιή λειτουργία του οργανισμού.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)