DOBRE ŹRÓDŁA WĘGLOWODANÓW W DIECIE

pieczywo żytnie razowe, pełnoziarniste, gryczane, orkiszowe, graham

kasze: gryczana, pęczak, jaglana, amarantus, komosa ryżowa

płatki: owsiane, jęczmienne, gryczane, żytnie

ryż: brązowy, czerwony, czarny

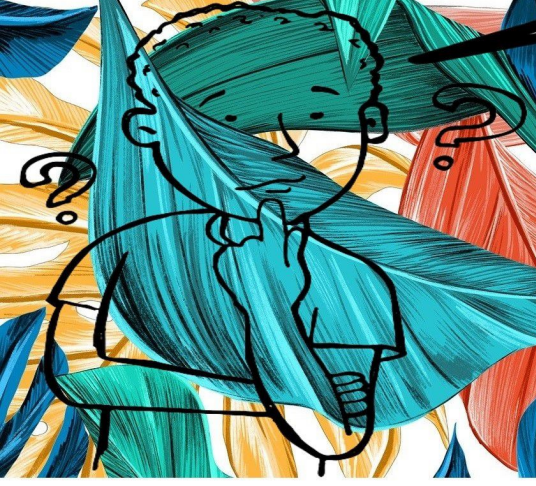
rośliny strączkowe: soczewica, ciecierzyca, groch, fasola, soja

makaron: razowy, pełnoziarnisty, z roślin strączkowych, z ryżu brązowego

warzywa

PAMIĘTAJ: WĘGLOWODANY WĘGLOWODANOM NIE SĄ RÓWNE

Węglowodany dzielimy na złożone i proste. Taki podział wynika z tempa z jakim są trawione i następnie zamieniane w cukry przyswajane przez ciało. Węglowodany stanowią główne źródło energii. Według polskiego Instytutu Żywności i Żywienia zapotrzebowanie organizmu na węglowodany powinno stanowić 50-60%.



Funkcje węglowodanów:

- dostarczają energię, 1g węglowodanów to 4kcal
- regulują poziom sytości i głodu
- wpływają na tempo metabolizmu
- poprzez fermentację stymulują perystaltykę jelit

WZD
Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych
Urzędu Miejskiego Wrocławia

Wrocław miasto spotkań
projekt finansowyny przez Miasto Wrocław

Wrocławskie Centrum Zdrowia
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

UCZEŃ W FORMIE