



Sevgili Herbalife Distübütörleri,

Karbonhidratlar, vücudumuz için en önemli enerji kaynağıdır. Günlük toplam gıda tüketiminizin üçte biri bu gruptan alınmalıdır. Karbonhidratlar genel olarak iki kategoriye ayrılır: basit ve karmaşık. Basit karbonhidratlar sindirimi hızlı, kolay sindirilen besinlerdir. Karmaşık karbonhidratlar ise daha uzun sürede sindirilen, birbirleriyle sıkıca bağlanmış büyük şeker zincirleridir. Nişasta olarak da bilinen karmaşık karbonhidratların sindirimi uzun bir süreç olduğundan, sabit bir enerji kaynağı sağlarlar. Bu nedenle de karmaşık karbonhidratlar, kan şekeri düzeylerinin korunmasına yardımcı olabilir. Bu da daha uzun süre tok kalmamız anlamına gelir. Tüm karbonhidratların, enerji üretilmeden önce glükoz halinde parçalanması gerekir. Bu süreç için de birçok vitamin ve minerale ihtiyaç duyulur. Doğal karmaşık karbonhidratı olan gıdalar, enerji üretimi için gereken vitamin ve mineralleri de içerir.

Genelde kötü çocuk olarak görülse de, gram bazında ele alındığında, yağın sahip olduğu kaloringin yarısına sahiptirler. Bunları sağlıklı bir seçenek kılan, eklenen ilave yağdır. Bu nedenle tostunuza çok fazla yağ sürmemeye, pirincinizi kızartmamaya veya makarnanıza kremalı sos eklememeye çalışın. Mümkünse tam tahıllı ekmekek, pirinç, makarna ve tam tahıllı gevrek gibi sindirim sisteminizi sağlıklı tutmanıza yardımcı olan lif içeriği yüksek gıdaları seçin. Bu gıdalar daha yavaş sindirildiklerinden daha uzun süre tok hissetmemize yardımcı olabilirler. Karbonhidratlar, sadece bize enerji vermez, aynı zamanda hücre büyümesi, hücrelerin birleşmesi ve çoğalması gibi hücresel fonksiyonlarda da rol oynar.

Glisemik indeks de, karbonhidratların kan şekerini sindirim işleminden sonra hangi hızda yükselttiğini ifade eden bir ölçüdür. Çeşitli besinlerdeki karbonhidrat yapıları kan şekerini farklı derecelerde yükseltmektedir. Glisemik indeksi düşük besinler bireylerin daha uzun süre tok kalmalarını sağlarken bu oranın yüksek olduğu besinler kandaki insülin miktarını hızla yükseltmekte ve sonucunda da hızla düşmesine neden olmakta ve vücut, beslenmesine karşın hızla acıkmaktadır. Glisemik indeksi yüksek gıdaların çoğu fabrikasyon, yani doğal olmayan gıdalardır (beyaz ekmekek, çaya atılan şeker, reçeller, şekerlemeler, beyaz undan yapılan ürünler...). Düşük glisemik indeksli gıdalar ise, yoğurt, meyveli yoğurt, yeşil sebzeler, süt ve süt ürünleri, kepek ekmeği,

avdar ekmeği, tam buğday ekmeği, nohut, kuru baklagiller, barbunya, mercimek, bezelye, kivi, armut, Őeftali, erik, elma, portakal, greyfurt, fındık, yer fıstığı, bulgur ve cevizdir.

Sağlıklı ve mutlu bir hafta geçirmeniz dileğiyle...

Prof. Dr. Banu aycı
Herbalife Türkiye
Beslenme DanıŐma Kurulu yesi