خرافات شائعة حول الكربوهيدرات توقف عن تصديقها



هذا الهجوم غير المبرر أدى إلى تغييب الفوائد الصحية الجسيمة والعناصر الغذائية الأساسية التي تمنحها الكربوهيدرات للجسم البشري.

يتصور الكثيرون أن الكربوهيدرات تقتصر على الخبز الأبيض أو المعكرونة فقط، لكن الحقيقة تؤكد أن الكربوهيدرات تتواجد في طيف واسع جداً من الأغذية الطبيعية التي يتناولها الإنسان يومياً، وتُقسم علمياً إلى فئتين:

الكربوهيدرات المعقدة (الكاملة)

وتتميز ببطء هضمها ومقاومتها للارتفاع المفاجئ للسكر في الدم بفضل محتواها العالي من الألياف، وتتواجد في: الشوفان، الأرز البني، الكينوا، الفواكه، الخضراوات، والبقوليات كالعدس والفاصوليا.

الكربوهيدرات البسيطة (المكررة)

وهي التي يهضمها الجسم بسرعة فائقة مسببةً طفرات سريعة في مستويات السكر، ومنها: الخبز الأبيض السادة، السكر الأبيض (السكروز)، الحلويات، والمشروبات الغازية.

وجود الكربوهيدرات في الحليب (اللاكتوز) أو الفواكه يعد أمراً صحيّاً ومطلوباً، لكن الأزمة تكمن في المنتجات المصنعة كزبادي الفواكه والمشروبات المحلاة التي يُضاف إليها السكر المصنع.