

Artykuł numer 2

## „O co w ogóle chodzi z tymi węglowodanami?”



„Węgle to samo zło”, możesz myśleć, utożsamiając je z tym co zakazane – cukierki, ciasta i pszenne bułki. I, po części, niestety, masz rację, bo węglowodany to m.in. cukry. Także te proste (czyli główny składnik wspomnianych powyżej). Ale nie tylko. Węglowodany odgrywają ważną rolę w naszej diecie i nie możemy tak po prostu się ich pozbyć. Czy to znaczy, że można sobie pozwolić na drożdżówkę w ramach podwieczorku? Niezupełnie.

Jeszcze parędziesiąt lat temu głównym źródłem węglowodanów dla przeciętnego Polaka było zboże i ziemniaki (obecnie to cukier w różnej postaci – słodycze, słodzone napoje itd.), a co złego jest w zbożu? No nic. I o to chodzi. Ponieważ węglowodany mogą być „dobre” i „złe” (gwoli ścisłości, dla tych rzędnych wiedzy – złożone i proste). I tutaj zaczniesz się nieco trudnych nazw, ale spokojnie, wszystko wyjaśnię, ewentualnie, jeżeli nie czujesz się specjalnie zainteresowany tymi wszystkimi terminami, zapraszam do akapitu rozpoczynającego się słowami „skoro udało Ci się przebrnąć..”

Węglowodany proste to glukoza, fruktoza i dwucukry (m.in. laktoza).

Glukoza występuje przede wszystkim w produktach roślinnych i w sokach owocowych. Ważną cechą glukozy jest fermentacja pod wpływem drożdży. Oznacza to (i od tej pory już zawsze będziecie wiedzieli, co to ta glukoza), że wszystko z czego można zrobić wino lub mocniejszy alkohol, zawiera węglowodany proste w postaci glukozy. Winogrona? Tak. Ryż? Tak. Ziemniaki? Jak najbardziej.

Z kolei fruktoza to cukier występujący głównie w owocach i w miodzie. Jej bardzo słodki smak jest obecnie nadużywany w przemyśle spożywczym (najczęściej w formie fruktozy wytworzonej z syropu kukurydzianego), w czym upatruje się przyczyny nadmiernej otyłości wśród dzieci i dorosłych.

I na koniec – dwucukry, czyli, nie wchodząc w szczegóły: sacharoza (potocznie zwana po prostu „cukrem”), laktoza (czyli cukier mleczny, występujący w produktach mlecznych) i maltoza (inaczej – cukier słodowy).

Węglowodany złożone, czyli inaczej wielocukry, to skrobia, glikogen i błonnik pokarmowy.

Ciekawostką dotyczącą skrobi jest fakt, iż jest ona cukrem trudno strawnym, dlatego należy ją spożywać po obróbce cieplnej, która ułatwia jej przetworzenie przez organizm.

Glikogen jest bardzo specyficzny, ponieważ, można go co prawda dostarczyć organizmowi (najczęściej spożywając wątróbkę i inne podroby), ale organizm może go również syntetyzować m.in. z cukrów prostych.

Najciekawszy z punktu widzenia osoby zabiegającej o zdrową dietę, może się wydawać błonnik pokarmowy, o którym mówi się ostatnio dość dużo. O co więc chodzi z tym błonnikiem? Ciekawe w błonniku jest to, że prawdę mówiąc nasz organizm go nie trawi, a więc nie staje się dla nas składnikiem odżywczym czy energetycznym. O co więc tyle szumu? Ponieważ błonnik spełnia inną, bardzo ważną rolę – przez swoją objętość sprawia, że czujemy się syści, dodatkowo – przechodząc przez układ pokarmowy pobudza jelita do pracy, co zapobiega zaparciom, stanom zapalnym i nowotworom jelita.

Skoro udało Ci się przebrnąć przez tę (niezbędną) dawkę teorii, przejdźmy do sedna, a więc – co tak w ogóle dają nam węglowodany (te „dobre)? Po pierwsze – stanowią główne źródło naszej energii (to z nich pochodzi ok. 60% jej całkowitej wartości) – dla tych najbardziej zainteresowanych: 1 gram węgli to aż 4 kcal. Po drugie – nadają potrawom smak, zapach, objętość, a więc sprawiają, że czujemy się syści. Po trzecie – są jednym z budulców struktur komórkowych. Po czwarte – brak odpowiedniej ilości węglowodanów zmusza nasz organizm do wydobywania niezbędnej do życia glukozy z białek tkankowych (a nie taka ich rola!). Ale to nie koniec.. Nadmiar węglowodanów, szczególnie cukrów prostych, o które tak

łatwo w diecie w dzisiejszych czasach, zwiększa wartość energetyczną naszej diety. A skoro nie mamy warunków, aby ten nadmiar spożytkować, np. w postaci aktywności fizycznej, dochodzi do przemiany węglowodanów w tłuszcz magazynowany w postaci zapasowej tkanki tłuszczowej, a więc do nadwagi i otyłości

**Jarosław Kostecki**