

**الكربوهيدرات**



**إعداد الطالب:**

**إشراف المعلم:**

**عناصر البحث**

[**تعريف الكربوهيدرات؟ 2**](#_Toc511590068)

[**أنواع الكربوهيدرات 3**](#_Toc511590069)

[**كمية الكربوهيدرات اللازمة يوميا 4**](#_Toc511590070)

[**الكربوهيدرات الجيدة والكربوهيدرات السيئة 4**](#_Toc511590071)

[**هضم الكربوهيدرات – ايض الكربوهيدرات 5**](#_Toc511590072)

**الكربوهيدرات**

اكتسبت الكربوهيدرات سمعة سيئة على مر السنين نظراً لارتباطها بكسب الوزن والسمنة، فما حقيقة الكربوهيدرات؟ فلنتعرف عليها عن كثب في المقال التالي.

**الكربوهيدرات: هل هي نافعة أم ضارة؟**

بتقليل كمية الكربوهيدرات المستهلكة يمكن أن تحول جسمك إلى الة لحرق الدهون، ولكن عندما تقلل كمية الكربوهيدرات فإنك تحرم جسمك من المصدر الرئيسي للطاقة والعديد من المواد الغذائية الضرورية.

# تعريف الكربوهيدرات؟

الكربوهيدرات هي الأطعمة التي تتحول إلى جلوكوز بعد هضمها، وهذا هو المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم، وهو مهم خاصة للدماغ الذي لا يستطيع استخدام مصادر الطاقة الأخرى (مثل الدهون أو البروتينات) بسهولة.

# أنواع الكربوهيدرات

**هناك نوعان رئيسيان من الكربوهيدرات:**

كربوهيدرات بسيطة، تحتوي على سكريات ومتوفرة في الأطعمة مثل: سكر الطعام والعسل ومنتجات الألبان والفواكه والعصير.

كربوهيدرات معقدة، وهي النشويات – سلاسل طويلة من جزيئات الجلوكوز – التي تشمل منتجات الحبوب مثل الخبز والرقائق والمعكرونة والأرز. ويمكن تقسيمها إلى:

* كربوهيدرات مكررة.
* كربوهيدرات حبوب كاملة.

**ما الفرق بين أنواع الكربوهيدرات المختلفة؟**

جميع الكربوهيدرات تتحول إلى جلوكوز وترفع مستوى السكر في الدم، ولكن بعضها يفعل ذلك أسرع من البعض الاخر، والتحكم بمستوى سكر الدم أمر هام للتحكم بالوزن والسيطرة على السكري.

الألياف مهمة للجهاز الهضمي ولتنظيم سكر الدم، والأطعمة التي تحتوي عليها، مثل البروكولي والفول والتفاح بقشره وخبز القمح الكامل، تستغرق وقتا طويلا للهضم، لذا ينطلق الجلوكوز في الدم ببطء.

# كمية الكربوهيدرات اللازمة يوميا

تختلف كمية الكربوهيدرات المتناولة يوميا حسب طبيعة النظام الغذائي المتبع و هل هو لزيادة الوزن ام لانقاص الوزن كما انه توجد بعض انواع الانظمة الغذائية التي تعتمد على تقليل الكربوهيدرات لاقصى درجة مقابل زيادة البروتين و الدهون. ولكن للنظام الغذائي العادي، يتم تناول 45-65% من السعرات الحرارية اليومية من الكربوهيدرات. ويحتوي كل جرام من الكربوهيدرات على 4 سعر حراري ، وعلى سبيل المثال في حالة شخص يحتاج الى 2000 سعر حراري يومياً يجب تناول 225-325 جرام من الكربوهيدرات.

# الكربوهيدرات الجيدة والكربوهيدرات السيئة

تقسم الكربوهيدرات عادة الي الكربوهيدرات المعقدة و تعرف بالكربوهيدرات الجيدة و الكربوهيدرات البسيطة و تعرف بالكربوهيدرات السيئة.

* الكربوهيدرات الجيدة
* الكربوهيدرات السيئة
* أفضل مصادر الكربوهيدرات في الغذاء
* الشوفان أفضل مصادر الكربوهيدرات في الغذاء
* الشوفان أفضل مصادر الكربوهيدرات المفيدة في الغذاء
* الخضروات بانواعها المختلفة
* الفاكهة و خصوصا الغنية بالالياف
* الشوفان
* الأرز البني

# هضم الكربوهيدرات – ايض الكربوهيدرات

يتم هضم الكربوهيدرات في الامعاء البسيطة حيث تتحول الى جزيئات سكريات احادية و يتم امتصاصها في مجري الدم و حينما ترتفع نسبة الجلوكوز في الدم يتم افراز هرمون الانسولين مما يسهل دخول الجلوكوز الي الخلايا و تكون النسبة الاكبر في الكبد و العضلات حيث يتم من خلال الانسولين تحويل الجلوكوز الى الجليكوجين و هي الصورة التي يتم بها تخزين السكريات في الكبد و العضلات حتى يحتاج الجسم اليه.حينما تقل نسبة الجلوكوز في الدم يتم افراز هرمون الجليكوجون و هرمون الادرينالين و يتم تحويل الجليكوجين الى جلوكوز مرة اخرى ليتم استهلاكه كمصدر للطاقة لخلايا الجسم.