

Węglowodany

Węglowodany są podstawowym źródłem energii. **Węglowodany dzielą się na:**

- **proste** – wchłaniane w krótkim czasie po spożyciu, powodujące szybkie zwiększenie stężenia cukru we krwi, dające krótkotrwały „zastrzyk” energii. Węglowodany proste są obecne np. w owocach, a ich obecność związana jest ze słodkim smakiem;
- znacznie korzystniejsze **węglowodany złożone**, wchłaniane zdecydowanie wolniej i dostarczające energii w dłuższym okresie czasu. Sprzyjają one utrzymaniu stałego poziomu cukru we krwi.

Dobrym źródłem węglowodanów są przetwory zbożowe, pieczywo, kasze, makarony. Najlepiej, jeżeli będą to produkty pełnoziarniste, z tzw. „grubego” przemiału, które są również bogate w witaminy, składniki mineralne i błonnik. Źródłem węglowodanów są również warzywa.