أهمية الكربوهيدرات في النظام الغذائي

أنواعها الصحية توجد في الفواكه والخضراوات والبقوليات والحبوب الكاملة

يتكوّن الطعام من 3 مواد غذائية رئيسية، وهي: الكربوهيدرات والدهون والبروتين.

الكربوهيدرات هي مجموعة من المركبات العضوية التي تشمل السكريات والنشويات والألياف والتي تمد الجسم بالطاقة. خلال عملية الهضم يجري تحويل الكربوهيدرات إلى سكر الجلوكوز، وفي المقابل يفرز البنكرياس الأنسولين حتى يساعد سكر الجلوكوز للدخول إلى الخلايا الموجودة في الدماغ والعضلات وإمدادها بالطاقة اللازمة لأداء وظائفها المختلفة، بينما يتم تخزين الفائض منه في الكبد على هيئة غليكوجين لاستخدامه عند الحاجة.

- أنواع الكربوهيدرات:

هنالك نوعان للكربوهيدرات:

الكربوهيدرات البسيطة وتعرف بالكربوهيدرات السيّـِئة لأنها تحتوي على نسب أكبر من السكريات. ونجدها في أطعمة مثل سكر الطعام والعسل ومنتجات الألبان والفواكه والعصير. الكربوهيدرات المعقدة وتعرف بالكربوهيدرات الجيدة، وتحتوي على النشويات وتشمل الحبوب الكاملة ومنتجاتها مثل الخبز والرقائق والمعكرونة والأرز، وبعض الخضراوات مثل الذرة، البازلاء، والقرع الشتوي.

جميع الكربوهيدرات تتحول إلى جلوكوز وترفع من مستوى السكر في الدم في جسم الإنسان؛ ولكن بعضها يفعل ذلك أسرع من البعض الآخر. إنّ التحكم بمستوى سكر الدم هو أمر مهم وضروري من أجل التحكم بالوزن ولتنظيم وموازنة مرض السكري. الألياف مهمة للصحة وللجهاز الهضمي وأيضاً لتنظيم جلوكوز الدم، والأطعمة التي تحتوي على الألياف مثل البروكلي والفول والتفاح بقشره والخبز المصنوع من القمح 100%، تستغرق وقتاً طويلاً ليتم هضمها مما يعمل على بطء تحرك الجلوكوز في الدورة الدموية.

بشكل عام، نجد أنّ الكربوهيدرات المكررة مثل الأرز الأبيض والمعكرونة البيضاء تمت إزالة المواد الغذائية والألياف منها، بينما الحبوب الكاملة مثل الأرز البني ومعكرونة القمح الكامل لم يحدث لها ذلك. لذلك فإنّ الجلوكوز المتولد من الكربوهيدرات المكررة يمكن أن يدخل إلى الدورة الدموية بسرعة أكبر من الجلوكوز الناتج عن الحبوب الكاملة.

- أهمية وفوائد الكربوهيدرات:

بعكس الإعتقاد السائد، هنالك فوائد متعددة للكربوهيدرات، منها:

توفير الطاقة للجسم: تعتبر المواد الكربوهيدراتية مصدراً سريعاً جداً للطاقة مقارنة بالدهون والبروتين، كما تعتبر الكربوهيدرات مادة الطعام الوحيدة في الجسم التي يمكن إنتاج الطاقة منها دون الحاجة للأوكسجين.

- الوقاية من الأمراض:

إنّ الأغذية الغنية بالألياف وهي أحد أنواع الكربوهيدرات تحمي من الإصابة بالكثير من الأمراض مثل السكري والسمنة. كما أنّ الألياف تساعد في الوقاية من عسر الهضم والحفاظ على نسبة الجلوكوز في الدم. ومن فوائد الألياف أيضاً أنها تحمي من أمراض القلب والشرايين وتعمل على تخفيض الكوليسترول المرتفع.

- تحسين المزاج:

أكّدت الدراسات العلمية أنّ الكربوهيدرات تعمل على المساعدة في تحسين المزاج، وذلك عن طريق تحفيز الجسم على إنتاج السيروتونين، وهو هرمون مهم لعمل المخ ويسمّى في بعض الأحيان هرمون السعادة، يمكن أن يحصل عليه الجسم عن طريق التعرض لضوء الشمس أو تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات أو ممارسة التمارين الرياضية.

- تقوية الذاكرة:

أظهرت البحوث أنّ إتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات يقلل من كفاءة الذاكرة، بينما يساعد إتباع نظام غذائي يحتوي على الكربوهيدرات منخفضة السعرات على تقوية الذاكرة.

- أفضل مصادر الكربوهيدرات الغذائية:

الخضراوات بأنواعها المختلفة، الفاكهة وخصوصاً الغنية بالألياف، الشوفان، الأرز البني، منتجات القمح الكامل مثل الخبز الأسمر والمعكرونة البنية، البقوليات مثل الفول والعدس، والبطاطا الحلوة.

- الحفاظ على وزن الجسم:

على عكس الإعتقاد السائد، أكدت العديد من الدراسات العلمية أنّ تناول الأنواع الجيدة من الأطعمة الكربوهيدراتية بمعدلات مناسبة يمكن أن يساعد في الحفاظ على وزن الجسم. كما أنّ الألياف الموجودة في هذه الأطعمة تعمل على الوقاية من ارتفاع الأنسولين في الدم ومن ثمّ منع تخزين المزيد من النشويات على هيئة دهون.