



تعدُّ الكربوهيدرات Carbs، carbohydrates - واحدًا من مفاتيح النظام الغذائي المتوازن، فهي من المغذيات الكبرى التي تعطي طاقةً للجسم، حيث تُهضم الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات لتعطي السكريات التي تمد الجسم بالجلوكوز glucose- أحد مصادر الطاقة المهمة في الجسم وأحد متطلباته لأداء عملياته الحيوية بالشكل الأمثل. وللكربوهيدرات نوعان: المعقدة complex والبسيطة simple. فالكربوهيدرات المعقدة هي الأقل تعرضاً لعمليات التصنيع والمعالجة، بطيئة الهضم وذات محتوى عالٍ من الألياف. أما البسيطة فتُهضم بسرعة، وكثيراً ما تضاف للأغذية الجاهزة والمعلبة كسكر مكرر ومكحليات صناعية.

تتنوع مصادر الكربوهيدرات وتتفاوت في أهميتها الغذائية، فهناك ما يجب الابتعاد عنه، وهناك ما يجب تناوله، إنما ضمن الكميات التي يحتاجها كل جسم، إذ يعتمد ذلك على عدة عوامل كالعمر، الجنس، النشاط البدني، والحالة الصحية. بحيث تشكل نسبة الكربوهيدرات - وفقاً لما ذكرته مجلة Mayo Clinic - حوالي 45%-65% من إجمالي المدخول اليومي للطاقة من النظام الغذائي، أي ما يوازي 225-235 بالنسبة لنظام غذائي يحوي 2000 سعرة حرارية.

ونظراً لأنَّ حساب كمية الكربوهيدرات أمرٌ غير عمليٍّ، فقد قامت منظمة Association Diabetes American بتقديم طريقةٍ بسيطةٍ لتشكيل طبقٍ صحيٍّ عند كل وجبةٍ يحدّد الكمية الصحيحة للكربوهيدرات، وذلك بوضع خطين تخيليين أحدهما أفقي على كامل الصحن والآخر عمودي على نصفه فقط، ليصبح الصحن مقسماً إلى ثلاثة أقسام، وهنا يجب تعبئة القسم الأكبر من الطبق بالخضار غير النشوية (كالسبانخ والخس والملفوف والجزر والفطر)، والقسم الثاني بالخضار النشوية كالبطاطا أو القرع الشتوي، أو منتجات الحبوب الكاملة كالباستا أو الأرز، أو البقوليات كالفاصوليا.

أما القسم الثالث فيخصص لمصادر البروتين، ويفضل الأنواع منخفضة الدهون منها كسمك السلمون أو الدجاج منزوع الجلد أو الديك الرومي، ويرافق هذا الطبق حصةً صغيرةً من الفواكه أو منتجات الألبان قليلة الدسم.... أما عند اختيار الأطعمة فيجب انتقاء الأنواع التي تحوي دهوناً صحيةً كزيت الزيتون، الأفوكادو، المكسرات، و البذور. يضاف إلى ذلك إمكانية الاستمتاع بمشروباتٍ قليلة السعرات الحرارية كالماء أو الشاي غير المحلى أو القهوة من غير سكر.



النشويات و مصادرها:

تتواجد النشويّات في الخضار النشوية ومنتجات الحبوب، ومنها الذرة والبطاطا واليقطين والقرع والخبز والمخبوزات، ومختلف أنواع الحبوب. حيث يجب انتقاء الأصناف ذات المحتوى العالي من الألياف، وغير المصنعة، مع مراعاة انخفاض أو عدم وجود السكر المضاف أو الدهون المضافة.

وتعد كلٌّ من الخضار النشوية والحبوب الكاملة مصادرّاً غنيّةً بالعناصر المعدنية والألياف والفيتامينات.

ما فوائد الألياف، وأين توجد؟

تعدُّ الألياف ذات فوائدٍ صحيّةٍ متنوعة، فوفقاً لمجلة Clinic Mayo تقوم الألياف بمنع حدوث الإمساك، وخفض مستويات الكوليسترول، وتنظيم سكر الدم، بالإضافة لخفض خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

تبلغ الاحتياجات الغذائية للأشخاص أقل من عمر الخمسين عاماً 38 غ للرجال و25 غ للسيدات. أما للأشخاص بعمر أكثر من خمسين عاماً فهي 30 غ للرجال و21 غ للسيدات. ومن مصادر الألياف الفاكهة، الخضار، الحبوب، المكسرات، البذور والبقوليات.

كما يجب النظر للمعلومات الغذائية عند شراء منتجات الحبوب كالخبز والبسكويت والباستا، وانتقاء المنتجات عالية الألياف منها، أي ما يأتي من الحبوب الكاملة، والتي يذكر أنها تحوي ما بين 3-5 غ ألياف فأكثر.

السكر.. أين يتواجد؟

يمثل الخيار الأفضل عند تناول الكربوهيدرات اختيار المعقد منها كالنشويات والألياف وأيضاً تلك التي تحوي سكريات طبيعية كالفواكه والخضار الطازجة. أما السكر البسيط والمكرر فيجب تجنبه قدر الامكان، فالأغذية التي تحويه تعتبر ذات سعرات حرارية سلبية، أي عالية السعرات ومنخفضة القيمة الغذائية، ومنها الأغذية التي تحوي سكرًا مضافاً، وأغلبها تلك التي تتضمن معلومتها الغذائية أسماء محليّاتٍ مثل:

البنّي السكر brown sugar

الذرة محليّات corn sweetener

الذرة شراب corn syrup

الدكستروز dextrose

المركز الفاكهة شراب fruit juice concentrate

الفركتوز fructose

الفركتوز عالي الذرة شراب high-fructose corn syrup



العسل honey

اللاكتوز lactose

المحول السكر invert sugar

المالتوز maltose

الشعير شراب malt syrup

المولاس molasses

الخام السكر raw sugar

السكر sugar

السكروز sucrose

الشراب syrup

علماء أنّ المكونات على لصاقة المعلومات الغذائية تُذكر من الأعلى كميةً إلى الأقل. وكلما احتوى المنتج على عدد أكبر منها كلما زاد محتواه من السكر المضاف.

ولأجل خطواتٍ أسهل في اختيار الكربوهيدرات بالشكل الأفضل في الوجبة الغذائية يُنصح ب:

- تجنّب المشروبات والعصار المحلّلة كالمشروبات الغازية.
- الاستعاضة عن عصير الفاكهة بالفاكهة الطبيعية الكاملة.
- تناول منتجات الحبوب الكاملة كالخبز الأسمر عوضاً عن المنتجات المكررة.
- بالإضافة إلى اختيار منتجات الحبوب الأقل تصنيعاً والأعلى بالألياف.

بعض التحذيرات :

عند حذف الكربوهيدرات من الوجبات الغذائية وخصوصاً عند تحديد كمياتها بشكل مفاجئ، تحدث عدة أعراض كالدوار، التعب، الوهن، الصداع، والإمساك.

لذا يجب تجنب الأنظمة الغذائية الرائجة لإنقاص الوزن والمعتمدة على الحد أو حذف الكربوهيدرات، فهي وإن ساهمت بإنقاص الوزن- ستؤدي إلى حالة عوز غذائي، لذا من المهم جداً عدم إغفال دور المشورة الغذائية والصحية من الأخصائيين في إيجاد نظام غذائي مناسبٍ وصحيٍّ حاوٍ على الكربوهيدرات بالشكل الصحي .



المصدر/المصادر:

<http://www.healthline.com/health/lose-weight-carbs#overview1>

الدراسة/الدراسات المرجعية:

<http://www.healthline.com/health/lose-weight-carbs#overview1>

[-http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/carbohydrates/art-20045705?pg=2](http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/carbohydrates/art-20045705?pg=2)

<http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning-meals/create-your-plate/>

[-http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fiber/art-20043983](http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fiber/art-20043983)

<http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning-meals/create-your-plate/>

[-http://www.mayoclinic.org/healthy-living/weight-loss/in-depth/low-carb-diet/art-20045831?pg=2](http://www.mayoclinic.org/healthy-living/weight-loss/in-depth/low-carb-diet/art-20045831?pg=2)

المساهمون في المقال :

ترجمة: Maisa Mnlaali



تدقيق علمي: Raghad Naasan



تدقيق لغوي: Raghad Naasan



تصميم الصورة: Mohammad Noor Ghannam



نشر: Rima Naasan



صوت: Rama Samra



تعديل: Rima Naasan

