

# УГЛЕВОДЫ: ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

# #СЕКТА

## СЛОЖНЫЕ (ПОЛИСАХАРИДЫ)

- Требуют расщепления
- Несладкие или слабо сладкие



Продукты, содержащие крахмал и пищевые волокна: **крупы, изделия из пшеничной муки, картофель и бобовые, отруби, злаки, овощи, фрукты и ягоды**

## ПРОСТЫЕ (ПРОСТЫЕ САХАРИДЫ)

- Растворяются в воде, сладкие
- Усваиваются организмом почти полностью



Соки, мед, фрукты и ягоды, сахар, молоко, переработанные продукты, выпечка и кондитерские изделия

## ОПТИМАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ ПО КОМБИНАЦИИ

- состав
- усвояемость
- биологическая ценность



**Крупы**  
(бурый рис, овсянка, гречка, киноа, перловка, булгур и др.)



**Цельнозерновые изделия**  
(макароны, хлеб)



**Овощи, зелень, фрукты, ягоды**

## НЕОПТИМАЛЬНЫЕ ДЛЯ ВКЛЮЧЕНИЯ В РАЦИОН:



**Пищевые продукты с высокой степенью переработки**  
(кукурузные хлопья, жареные продукты, картофельные чипсы, соки)



**Рафинированные продукты**  
(мука высших сортов и изделия из неё, белый рис, манка)



**Продукты с добавленным сахаром**  
(сладкая выпечка, шоколад, конфеты, сладкие йогурты, мороженое, сладкие напитки и т.д.)

## ВКЛЮЧАЙТЕ В ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН:

### СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ:

**3**  
порции

**1 порция =**

- 200-300 мл крупы (1 стакан)
- 150-250 мл цельнозерновых макарон (2/3 стакана)
- 1 кусок цельнозернового хлеба (размером с ладонь)

### ФРУКТЫ И ЯГОДЫ:

**1-2**  
порции

**1 порция =**

- 1 фрукт
- 150-250 мл ягод (2/3 стакана)

### ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ:

**4-5**  
порций

**1 порция =**

- 1 средний овощ
- 150-250 мл (2/3 стакана)