# Углеводы

Углеводы - это основной источник энергии для нашего организма. 50—60% энергозатрат обеспечиваются как раз за счет углеводов. При физических нагрузках углеводы расходуются в первую очередь, и только после истощения их запасов расход энергии восполняется за счет жира и белков.

Недостаточное содержание углеводов в пищевом рационе может привести к развитию гипогликемии (это название с латинского так и переводится - нехватка сахара), основные проявления которой - общая слабость, сонливость, ухудшение памяти, головные боли... Углеводное голодание приводит к накоплению в крови и появлению в моче кетоновых соединений — продуктов неполного окисления жиров и белков.

Избыток же углеводов в пищевом рационе приводит к повышенному образованию жира и, как следствие, к ожирению. Кроме того, многие исследователи считают, что излишки углеводов в пище способствуют развитию патологических нарушений со стороны печени, почек, желудочно-кишечного тракта и других органов.

Средняя суточная потребность взрослого человека в углеводах составляет 400—500 г. Желательно, чтобы главными их источниками в нашем рационе стали продукты растительного происхождения, в которых углеводы составляют не менее 75% сухого вещества. К сожалению, сейчас все больше и больше углеводов мы получаем, употребляя в больших количествах сахар и сладости, а не фрукты и овощи...