

EN İYİ KARBONHİDRAT SEÇENEKLERİ NELERDİR?

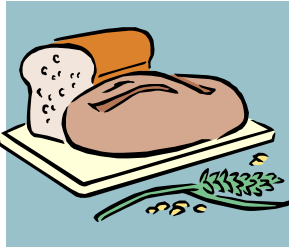
(Best Carbohydrate Choices in Turkish)

Karbonhidrat gurubu yiyecekler vucut tarafından parçalanarak glukoz (şekere) dönüştürülür. Glukoz daha sonra kana karışarak ana enerji kaynağı olarak kullanılır. Arabaların çalışması için nasıl ki petrole ihtiyacı varsa, vücudumuzunda enerji için glukozu ihtiyacı vardır.

YAVAŞ ÇALIŞAN KARBONHİDRAT GURUBU YIYECEKLER.

Aşağıda adı geçen yiyecekler, vucut tarafından yavaş sindirilir ve glukozu yavaş dönüştürülür. Bu yiyecek gurubu yavaş çalışan karbonhidratlar olarak adlandırılır. Bu yavaş çalışan karbonhidratlar kan şekeri üzerinde yavaş etki göstererek, kan şekerinizi kontrol altında tutmaya yardımcı olacaktır.

Eğer kilo kaybetmek istiyorsanız, yavaş çalışan karbonhidratlar sizi daha uzun süre tok tutacağı için, sık acıkıp sık yemek yemenizi de önleyecektir ve böylelikle kilo kaybetmenize yardım edecektir. Günlük beslenmenizde yavaş çalışan bu karbonhidrat seçeneklerinden yeterli miktarda tüketmeniz önemlidir.



Ekmek: Granary denilen ve içinde buğday, yulaf ve tohumların bulunduğu ekmek, yulafli ekmek, içinde bolca meyve bulunan ekmek, Arpa ekmeği, çavdar ekmeği, Kepekli pide.

Bisküvi ve Krakerler: Multi Grain krakerler; örneğin, Krakerwheat, Country Grains Ryvita and Jacob's Choice Grain, Digestives, Oatmeal biscuits, Rich Tea biscuits. Bisküvi yerken bir seferinde iki taneden fazla yememeye çalışın.

Kahvaltı Kornfleksleri: Porridge (yulaf ezmesi), müsli, All Bran, Fruit'n Fibre, Just Right, Alpen, Sustain, Shredded Wheat, Special K, Health Wise Bran Flakes. Kahvaltı konflekslerini az yağlı sütle tüketmeniz gerekmektedir.

Pirinç, Makarna , Bulgur: Prinç kullanırken, uzun taneli prinç çeşitlerini seçmeye çalışın. En iyi yavaş çalışan prinç çeşiti Basmati prinçidir. (Basmati rice) Diğer iyi seçenekler şunlardır. Uncle Bens Long Grain White rice (Uncle Bens uzun taneli beyaz prinç). Bütün makarna çeşitleri iyi karbonhidratlar gurubuna girmektedir. Fakat makarnayı çok pişirmemeye ve lapa haline getirmemeye dikkat etmek gerekmektedir. Bulgur ve kus kus ta iyi secenekler arasındadır fakat pişirirken tereyağı gibi katı yağlardan uzak durduğunuz sürece.



Süt ve Süt Ürünleri: Süt kullanırken az yağlı (low fat) olanları tüketmeye dikkat ediniz. Yoğurt alırken de az yağlı olmasına dikkat ediniz. Eğer kendi yoğurdunuzu evde mayalıyorsanız, az yağlı sütlerden yoğurt yapmayı deneyiniz.



Meyveler: Bütün meyvelerden tüketebilirsiniz, sadece karpuz ve lychees meyvasından uzak durmanız ve küçük porsiyonlar da tüketmeniz gerekmektedir. Üzümden veya diğer tropikal meyvelerden uzak durmanıza gerek yok fakat bunların miktarına dikkat etmeniz gerekmektedir.

Nişastalı Sebzeler ve Kurubaklagiller: Kaynatılmış küçük patates(baby potatoes), tatlı patates (sweet potatoes), mısır, haşlanmış fasulye, barbunya, nohut, mercimek, börülce en iyi seçenekler gurubuna girmektedir.