



УГЛЕВОДЫ И ДИАБЕТ

Что такое углеводы?

Углеводы - это питательные вещества, которые после употребления в пищу расщепляются до глюкозы и являются основным источником энергии как для тела, так и для мозга.

Почему углеводы важны?

Организм вырабатывает инсулин, который позволяет телу использовать энергию из потребляемых углеводов. При диабете 1 типа организм не вырабатывает инсулин. При диабете 2 типа организм не вырабатывает инсулин в достаточном количестве или становится устойчивым к инсулину. В обоих случаях это вызывает повышение уровня сахара в крови (гипергликемию) и может вызвать повреждение нервов и других органов.

Тем, кто страдает диабетом, не следует избегать углеводов, но нужно контролировать их потребление. Планирование количества потребляемых углеводных порций помогает соблюдать сбалансированную диету и контролировать уровень сахара в крови.

В каких продуктах содержатся углеводы?

Следующие группы продуктов содержат углеводы: фрукты, молочные продукты, злаки и некоторые овощи. Эти овощи называются крахмалистыми овощами и включают в себя кукурузу, горох и картофель.



Для получения дополнительной информации и ответов на вопросы, связанные с диетой, посетите веб-сайт Американской диабетической ассоциации (diae.org).