

## 20 jótékony szénhidrát

- ✓ teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér és pékáru
- ✓ teljes kiőrlésű lisztből készült tészta
- ✓ rozskenyér
- ✓ hántolatlan gabonaműzli
- ✓ alma
- ✓ bab
- ✓ barnarizs
- ✓ dió
- ✓ földimogyoró
- ✓ főtt burgonya
- ✓ friss gyümölcslevek
- ✓ friss zöldséglevek
- ✓ gombák
- ✓ hajdina
- ✓ keserű csokoládé
- ✓ lencse
- ✓ mangó
- ✓ narancs
- ✓ natúr joghurt
- ✓ szójatej

## A 8 legrosszabb szénhidrátforrás

- dzsem
- érett banán
- fehér lisztből készült péksütemények
- fehér lisztből készült tészták
- főtt sárgarépa
- kristálycukor
- mazsola
- pattogatott kukorica

A szénhidrát a legtöbb fogyókúrázó mumusa, pedig vannak köztük olyanok is, melyek nélkül nem tudsz lefogyni.

A szénhidrátok hizlalnak - legalábbis a rosszak. De nem minden szénhidrát rossz: ha helyesen táplálkozol, akkor a szervezetednek energiát is fel kell használnia, hogy ezeket lebontsa és hasznosítsa.

Léteznek tehát karcsúsító és hizlaló szénhidrátok, vagyis olyanok, amelyekre a tested genetikailag fel van készítve, és olyanok, amelyek megrémisztik. Szénhidrátra szükséged van, de nem mindegy, hogy a zsírégetők vagy a zsírraktározók táborából választasz.

Az agy nem táplálkozik mással, mint cukorvegyülettel. Folyamatosan glükózt vesz fel a vérből, ha pedig nincs elegendő édes anyag, akkor gyengül a koncentráció, fáradt és rosszkedvű leszel. Ezért javasolják például a diákoknak, hogy vizsgák előtt egyenek csokoládét vagy szőlőcukrot.

forrás: Femina