

Alles over koolhydraten

Koolhydraten komen veel voor in de natuur als vezels, zoals je die in groente en fruit tegenkomt. Voedingsvezels, zetmeel, maar ook (enkelvoudige) suikers zijn koolhydraten. In tegenstelling tot alle andere voedingsstoffen zijn koolhydraten niet essentieel. Dit betekent dat het lichaam geen koolhydraten nodig heeft om te overleven. Het lichaam is in staat om met een moeizaam biochemisch proces eiwitten om te zetten in koolhydraten.

Koolhydraten als dikmaker!

Enkelvoudige koolhydraten, glucose of sucrose (zoals kristalsuiker) zijn voornamelijk zinloos voor het lichaam en kunnen gezien worden als 'dikmakers'. Enkelvoudige koolhydraten worden namelijk zeer snel afgebroken en komen direct daarna in de bloedbaan terecht. De alveesklier krijgt vervolgens een signaal dat er insuline (een hormoon) afgegeven moet worden. Insuline drukt vervolgens de koolhydraten de lichaamscellen in. Met behulp van deze koolhydraten vindt er een hele snelle verbranding plaats in de cellen. Deze 'energie-injectie' wordt echter niet lang volgehouden. Het gevolg hiervan is dat de cellen extra koolhydraten gaan vragen, waardoor een hongergevoel ontstaat. Zo is de (viciëuze) cirkel weer rond! Tijdens dit proces stopt overigens de vetverbranding. De cellen kunnen immers veel meer energie verkrijgen uit koolhydraten.

Energie voor de hersenen

Bedenk wel dat koolhydraten niet alleen maar slecht zijn. De hersenen halen voornamelijk energie uit de verbranding van koolhydraten. Daarnaast is veel van de kracht die je levert in het fitnesscentrum afkomstig van koolhydraten.

Koolhydraten uit voeding

Koolhydraten uit groente en volkorenproducten bevatten veel koolhydraten in de vorm van voedingsvezels. Deze vorm van koolhydraten wordt langzaam verteerd. Zodoende komen koolhydraten heel geleidelijk de bloedbaan in en zal er in het lichaam geen 'energie-injectie' ontstaan. Deze voedingsvezels hebben daarnaast ook een positief effect op de gezondheid van het darmstelsel.

Voor meer informatie en vragen pover voeding? Mail naar >>> rick@detuunte.nl