

Cinque tipi di carboidrati

Al giorno d'oggi, i carboidrati vengono spesso e volentieri incriminati. Ci si dimentica però che esistono diversi tipi di carboidrati e che sono quasi essenziali per il nostro corpo. Vengono associati immediatamente ad alimenti come pasta, pizza, pane o riso. Tuttavia, la varietà è molto più grande. Vediamo le differenze.



Monosaccaridi

Frutta, miele, bibite zuccherate, succo di frutta, smoothie, frutta secca



Disaccaridi

Pane, zucchero, latticini, dolciumi, birra di malto



Oligosaccaridi

Frutti di bosco, legumi, soia, cracker di segale



Polisaccaridi

Patate, pane integrale, riso, pasta



Fibre

Crusca di frumento, cavoli, broccoli, fagioli, piselli, chinoa, fiocchi d'avena, mele



- Fonte di energia a rapido assorbimento
- Utili in caso di calo ipoglicemico



- Il consumo elevato può causare sovrappeso, diabete, malattie cardiocircolatorie
- Fonte di energia a breve termine



- Utili in caso di crisi ipoglicemica (vertigini) o «calo di zuccheri» durante l'attività sportiva
- Servono per migliorare l'attenzione ad es. durante un esame



- Sensazione prolungata di sazietà
- Contengono molte fibre
- Aiutano a mantenere costante il tasso glicemico



- Possibile causa di flatulenza
- L'eccesso viene trasformato in grasso



- Fonte di energia a lungo termine
- Importanti per un'alimentazione equilibrata



- Importanti per la digestione
- Aiutano ad espellere le sostanze nocive
- Basso rischio di adiposità
- Sensazione naturale di sazietà



- Più difficili da digerire
- Forniscono poca energia



- Danno una prolungata sensazione di sazietà
- Aiutano a gestire il peso in modo salutare