



סוגי פחמימות והשפעתן על רמות הסוכר בדם

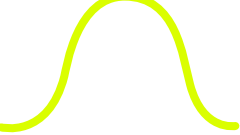
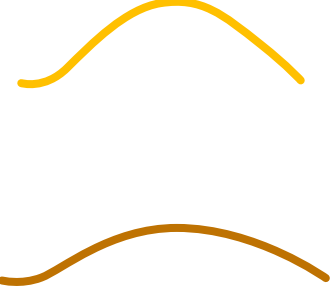
פחמימות חייבות להוות כ-40%-50% מסך כל הקלוריות שאנחנו אוכלים ביום

כל הסוכרים הנאכלים, מתפרקים ונספגים בסופו של דבר כגלוקוז לדם. ההבדל ביניהם הוא במהירות ספיגת הגלוקוז לדם ובמידת השפעתם על עליית ריכוז הגלוקוז בדם.

תפקידם העיקרי של הפחמימות: אספקת אנרגיה

הגוף אוגר מעט פחמימות בכבד ובשריר כדי להבטיח אנרגיה מידית בשעת הצורך.

להלן פירוט סוגי הפחמימות המצויים במזון ואופן השפעתן על רמת הסוכר בדם:

מקורו במזון	אופן השפעתו על רמת הסוכר בדם	סוג הסוכר
סוכר, דבש, ריבה, דברי מתיקה, שתייה מתוקה, מיץ טבעי, חלב ניגר, עוגות/עוגיות 	עולה ויורדת מהר מאוד 	פחמימה פשוטה 
פירות  לבן, יוגורט, מעדן דיאטטי, כפיר, משקה יוגורט 	עולה ויורדת די מהר 	
לחם / פסטה מקמח לבן, אורז לבן, תפוז, בטטה, תירס, גזר, דלעת  לחם / פסטה מקמח מלא, אורז מלא, כוסמת, בורגול, קינואה, קטניות 	עולה ויורדת לאט ובמתינות 	פחמימה מורכבת  



סוגי פחמימות והשפעתן על רמות הסוכר בדם

פחמימות חייבות להוות כ-40%-50% מסך כל הקלוריות שאנחנו אוכלים ביום

כל הסוכרים הנאכלים, מתפרקים ונספגים בסופו של דבר כגלוקוז לדם. ההבדל ביניהם הוא במהירות ספיגת הגלוקוז לדם ובמידת השפעתם על עליית ריכוז הגלוקוז בדם.

סוגי פחמימות והשפעתן על רמת הסוכר בדם

