

مقدمة بحث عن الكربوهيدرات

إن الكربوهيدرات هي من الأغذية، التي على الإنسان أن يتناولها بانتظام، وذلك لأجل أن يحصل على مصادر الطاقة، وخاصةً الدماغ الذي يحتاجها بشكل كبير، حتى يقوم بمهامه بشكل كامل وصحيح، ولا يجب حرمان الشخص لنفسه منها لأنها إذا كانت بكميات معتدلة لن تحدث السمنة له، فكثيراً من الأشخاص يتجنبونها خوفاً من ذلك.

بحث عن الكربوهيدرات

الإنسان يتناول في طعامه المتنوع جميع الأغذية ومنها الكربوهيدرات، ولكنه عندما يقوم بتقليل كمية الكربوهيدرات المتناولة فمن الممكن حينها تحويل جسده إلى آلة لحرق الدهون، مع حرمانه من المصدر الأساسي للطاقة اللازمة له، وكذلك حرمانه من الغذاء الضروري للنشاط والحيوية والقدرة على التحمل والمناعة ضد الأمراض [1].

ما هي الكربوهيدرات

يمكننا تعريف الكربوهيدرات على أنها الأطعمة التي تتحول بعد تناولها وهضمها في المعدة إلى غلوكوز، وهذا الغلوكوز هو الطاقة التي تمد الجسم بما يحتاج من قوة للأجهزة الحيوية فيه، وخاصةً الدماغ الذي يضطر عند حرمانه منها إلى استهلاك البروتين والدهون ولكن بصعوبة.

ما هي أنواع الكربوهيدرات

للكربوهيدرات نوعان رئيسيان، وهذان النوعان هما:

- كربوهيدرات بسيطة: وهذا النوع متواجد في العديد من الأطعمة كالعسل والمرببات والفواكه والعصائر وكذلك في سكر الطعام.
- كربوهيدرات معقدة: وهي مجموعة من السلاسل الطويلة المحتوية على جزيئات الغلوكوز، وتتواجد هذه الزمرة في الحبوب، مثل: القمح والخبز، ورقائق العجائن، والرز والمعكرونة، ويمكن تقسيم الكربوهيدرات المعقدة إلى قسمين وهما:
- كربوهيدرات مكررة.
- كربوهيدرات الحبوب الكاملة.

ما هي فوائد الكربوهيدرات

نورد فيما يلي فوائد الكربوهيدرات بحسب للتعداد الآتي:

- تزويد الجسم بالطاقة اللازمة والتي يخزن الجسم منها في الكبد والعضلات على شكل جليكوجين.
- حماية جهاز الهضم من الأمراض، ويقلل من الإمساك فيه.
- يمد الجسم بمادة السيروتونين هذه المادة الموجودة بالكربوهيدرات تحارب الاكتئاب والأرق كما تحسن المزاج.
- مدّ جسم الرياضيين بالطاقة اللازمة لقوة ومرونة العضلات.
- تخلص الجسم من الوهن والخمول والكسل والإرهاق.
- رفع الأداء الذهني والتفكير بتقويتها للدماغ.
- مكافحة الأمراض ومحاربتها وخاصةً مرض السرطان.

الكربوهيدرات الضارة

الكربوهيدرات بالشكل العام ليست ضارة إلا إذا تم الإفراط بتناولها، ولكن هناك أنواع ضارة يجب الابتعاد عنها ومنها ما يلي:

- الخبز الأبيض.
- المعكرونة البيضاء.
- الدقيق الأبيض .
- المعجنات بأنواعها.
- المشروبات العالية السكر .
- العصائر المعلبة .
- المشروبات الغازية .
- مشروبات الطاقة.
- المأكولات السريعة.
- الفواكه غير الطازجة.

كربوهيدرات صحية

هناك العديد من مصادر الحصول على كربوهيدرات صحية ومنها ما يلي:

- الفواكه بأنواعها المختلفة.
- الخضروات مثل البندورة والبصل.
- الحليب ومشتقاته.
- المكسرات مثل الفستق والبندق والجوز واللوز والكاجو.
- الحبوب مثل القمح والشوفان والشعير.
- البذور مثل الجبس والشمام وعباد الشمس.
- البقوليات مثل الفول والبازلاء والحمص والعدس.

خاتمة بحث عن الكربوهيدرات

قدمنا في هذا البحث المهم مجموعة متنوعة من المعلومات عن الكربوهيدرات، من حيث تعريفها على أنها الجلوكوز الناتج عن هضم الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات، وتعرفنا على أنواعها، وفوائدها، وأضرارها عند الإفراط بتناولها، وضرورة أخذ كمية كافية منها لعمل الدماغ والقلب والكلية وباقي أجهزة الجسم.