



Αναρωτηθήκατε ποτέ γιατί θέλουμε να τρώμε συνέχεια γλυκά;

Οι υδατάνθρακες αποτελούνται από τρία συστατικά: ίνες, άμυλο και ζάχαρη. Οι ίνες και το άμυλο είναι σύνθετοι υδατάνθρακες, ενώ η ζάχαρη είναι απλός. Ανάλογα με τις αναλογίες καθενός από αυτά στο τρόφιμο, καθορίζεται η διατροφική του αξία.

Οι σύνθετοι υδατάνθρακες είναι πιο ωφέλιμοι από τους απλούς υδατάνθρακες (όπως είναι ζάχαρη) γιατί :

1. Περιέχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά.
2. Μεταβολίζονται με πιο αργό ρυθμό.
3. Είναι πιο χορταστικοί.
4. Είναι ιδανικοί για ανθρώπους που υποφέρουν από διαβήτη II, επειδή δεν προκαλούν την ίδια αύξηση του σακχάρου στο αίμα μετά από κάθε γεύμα.
5. Βοηθούν στη σωστή λειτουργία παχέος εντέρου λόγω φυτικών ινών.
6. Βοηθούν στον έλεγχο της χοληστερίνης.

Όσοι δεν τρώνε φρούτα στερούνται τους ωφέλιμους υδατάνθρακες (σάκχαρα φρούτων) και έχουν ανάγκη για κάτι γλυκό!

Για αυτό λοιπόν φάτε φρούτα και μειώστε την επιθυμία σας για ζάχαρη, γλυτώστε θερμίδες και δώστε στον οργανισμό σας όφελιμα θρεπτικά συστατικά!

**Αναστασία Σιατήρα**  
**Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Msc**

Λάρισα, Όγλ 3α  
Τηλ.: 2410236356 - 6936 788220  
[www . mydiet 4 u . com](http://www.mydiet4u.com)

<https://www.facebook.com/Siatira>