



# Tudo sobre os carboidratos.



Conteúdo licenciado para Elizete Lima Tomas Soares de Carvalho - 940.448.056-87

# Carboidratos

Conhecidos como a principal fonte de energia do ser humano, os carboidratos são responsáveis por diversas funções de nosso metabolismo.

Além de serem considerados o principal combustível para o nosso cérebro.





## A sua carência pode resultar em:

- Dificuldades de concentração
- Falta de ânimo
- Fraqueza
- Cansaço
- Tonturas
- Dores de cabeça



**Mas só os carboidratos fornecem  
energia para o nosso organismo?  
Não!**

# Ranking de fornecimento de energia



# **Os carboidratos são divididos em duas categorias: Os simples e os complexos**



Os carboidratos simples são uma fonte rápida de energia, pois são facilmente digeridos no estômago e absorvidos no intestino.

Quando isso acontece, são liberadas no sangue elevadas quantidades de açúcar em pouco tempo, que vão ser utilizadas pelas células para funcionarem.



# **Exemplos de carboidratos simples:**

- Mel, melado e xarope de milho;
- Arroz branco e massas refinadas;
- Açúcar comum;
- Açúcar demerara;
- Chocolate ao leite;
- Pipoca;
- Refrigerante;
- Sorvete;
- Suco de laranja;
- Guloseimas no geral (bolo, torta, bala e doces);

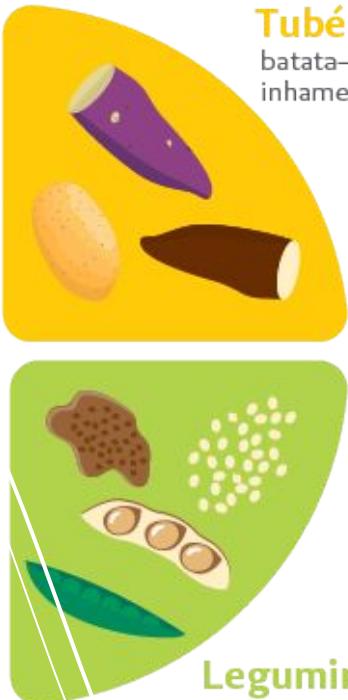


# CARBOIDRATOS COMPLEXOS



## Cereais e derivados:

arroz, trigo, centeio, cevada, milho, aveia, pães, biscoitos, tapioca, cuscuz, macarrão, polenta e pipoca.



## Tubérculos:

batata-doce, batata, inhame e mandioca.

## Leguminosas:

feijões, ervilha, lentilha, grão-de-bico e soja.

Já os alimentos com carboidratos complexos são mais lentos para serem digeridos pelo organismo, sendo liberado o açúcar mais lentamente no sangue e ajudando a produzir a sensação de saciedade por um período maior, principalmente se o alimento possuir grande quantidade de fibras.

# Exemplos de Carboidratos Complexos:

- Arroz integral;
- Frutas;
- Macarrão integral;
- Pães integrais ou com sementes;
- Vegetais (repolho, brócolis, couve-flor, etc);
- Feijão;
- Lentilha;
- Grão de bico;
- Ervilhas;
- Quinoa;
- Farinha de banana verde;
- Cereais naturais como a aveia;
- Tubérculos como batata doce com casca, mandioca e inhame.





# Mas os carboidratos engordam? Não!

# Perder peso ≠ perder gordura



Conteúdo licenciado para Elizete Lima Tomas Soares de Carvalho - 940.448.056-87

**1kg gordura**



**1kg massa**





Uma revisão de estudos realizada em 2016, comparando uma dieta com uma quantidade adequada de carboidratos e uma low carb, demonstrou que não houve diferença significativa na perda de peso entre elas.

Ela também demonstrou que a aderência a dietas baixas em carboidratos foi muito menor após um período de 6 meses.

Referência: (WYK; DAVIS; DAVIES, 2016)