



## KARBONHİDRAT NEDİR?

<https://www.herbalife.com.tr/>

Karbonhidratlar hakkında o kadar çok konuşuluyor ki herkesin nereden ve ne kadar karbonhidrat alması gerektiğini bildiğini düşünüyorsunuz.

Karbonhidratların bir yandan övülürken bir yandan da sürekli eleştirilmesinin sebebi aslında karbonhidratlar ile ilgili bilinenlerin büyük ölçüde yanlış olmasıdır.

Karbonhidrat denince muhtemelen aklınıza erişte, ekmeK, pirinç ve patates gibi nişastalı yiyecekler geliyor.

Ancak, bunların yanı sıra, sebze ve meyve, şeker, bal, reçel ve hatta bir bardak süt de gelmesi gerekir.

Pek çok gıda karbonhidrat içerir ve bu da sanılanın aksine iyidir, çünkü vücudunuzun çalışmaya devam edebilmesi için enerji kaynağı olarak ilk tercihi yağ veya protein değil, karbonhidrattır.

