

## X'INHUMA IL-KARBOIDRATI ?

Il-karboidrati generalment jinkludu: zokkor (*simple carbohydrates - sugar*) u lamtu (*complex carbohydrates - starch*) li jiprovdu sors importanti ta' enerġija fid-dieta tagħna. Mal-karboidrati wieħed isib ukoll il-fibra.

Kull tip ta' karboidrat jikkonsisti minn molekuli (*units*) li huma mqabbdin ma' xulxin. Kull karboidrat huwa differenti skond kemm hemm minn dawn il-molekuli (ara Fig 1). Eżempju – karboidrati b'molekula waħda jinkludu il-fructose (zokkor tal-frott) u l-glucose (il-karboidrat ewlieni li jinsab fiċ-ċirkulazjoni tad-demm). Karboidrati b'żeġ molekuli jinkludu s-sucrose (zokkor li nieħdu mal-kafe') u lactose (zokkor li jinsab fil-ħalib). Karboidrati b'ħafna molekuli jinkludu l-lamtu li jinstab fiċ-ċereali, wħud mill-frott u l-ħaxix. Karboidrati oħra li ma jinkisrux mill-ġisem, li jinsabu fil-parti ta' barra ta' ħafna pjanti, huma komponenti importanti tal-fibra.

Is-sors ewlieni tal-karboidrati fid-dieta tagħna huma:

- Ikel magħmul miċ-ċereali eż. dqiq, ħobż, għagin, ross u *breakfast cereals*
- Frott, legumi u ħaxix, specjalment il-patata u ħaxix ieħor li jikber taħt il-wiċċ tal-ħamrija
- *Lactose* li jinsab fil-ħalib
- Zokkor, għasel, *soft drinks* u ħelu.

Il-ġisem tagħna jkisser il-karboidrati fl-ikel u jassorbihom fid-demmu bħala *glucose* (ara Fig 2). Generalment il-karboidrati b'molekula waħda jitkissru malajr u jtellgħu iz-zokkor b'rata mgħaġġġla. Bil-maqlub, il-karboidrati b'ħafna molekuli (eż. lamtu) jridu aktar ħin biex jiġu mkissrin mill-ġisem u jsiru *glucose*. Ir-riżultat ta' dan huwa li iz-zokkor fid-demmu jitla aktar bil-mod. Meta dan il-*glucose* jkun fid-demmu, dan jiġi użat miċ-ċelloli bħal dawk tal-muskoli jew tal-moħħi bl-ghajjnuna tal-insulina li tiġi ffurmata mill-frixa. Il-ġisem jikkonverti l-*glucose* li ċ-ċelloli m'għandux bżonn f'glycogen (*animal starch*) li jiġi maħżun fil-fwied u l-muskoli għal meta l-ġisem jinħtieg l-enerġija .

Jekk il-bniedem jiekol fit karboidrati, jista jħoss effetti ta' *hypoglycaemia*, pereżempju li jħossu dgħajnejf, sturdut u ma jistax jikkonċentra bizzejjed. *Hypoglycaemia* hija iktar komuni f'persuni bid-dijabete li huma fuq pilloli jew insulina. Ir-riċerka turi biċ-ċar li il-karboidrati huma essenzjali fid-dieta tagħna. Nofs mill-ammont ta' energija li l-ġisem għandu bżonn irrid jiġi minn dan is-sors, specjalment jekk jkun fil-forma *wholegrain*. Xi kultant in-nies jaħsbu li il-karboidrati jħaxxnu ħafna! Imma l-verita' hija li gramma karboidrati fiha nofs l-ammont ta' kaloriji li fiha gramma xaħmijiet, u il-karboidrati jissodisfaw il-ġuñ aħjar.

Dieti nieqsa drastikament mill-karboidrati (*low-carbohydrate diets*) huma użati spiss minn dawk li jridu jnaqqsu mill-piż. Fil-bidu ta' dawn id-dieti wieħed jesperjenza sintomi bħal stitkezza (*constipation*), u ġigħi ta' ras u dardir. Jekk wieħed ikompli fuq din id-dieta, jista jaffetwa s-saħħha tiegħi għax jkollu ċertu vitamini nieqsa. *Low-carbohydrate diets* ħafna drabi jkunu għoljin fix-xaħmijiet u meta wieħed jiekol dieta b'ħafna xaħam (specjalment dawk saturati), wieħed iżid aktar ir-riskju ta' problemi fil-qalb. Dawn id-dieti huma wkoll nieqsa mill-frott, ħaxix u fibra li ikoll huma importanti għas-saħħha generali u biex innqqsu r-riskju ta' certi tipi ta' kanċer. Diversi studji wrew li m'hemmx vantaggxi kbar li wieħed jagħmel dieti bħal dawn biex inaqqs il-piż.

**Mr. Mario Caruana**

BSc., MSc.(UK), PhD cand.

Registered Dietitian

Sptar Mater Dei

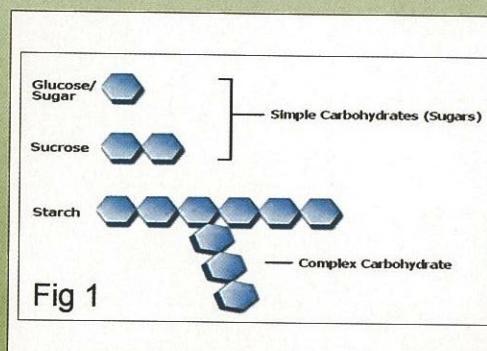


Fig 2

