

هي إحدى أنواع الكربوهيدرات التي يحتاجها الجسم، وهي غالباً أكثر أنواع الكربوهيدرات شيوعاً واستهلاكاً، ألا وهي الكربوهيدرات المعقدة، والتي تنقسم عادة إلى نشويات وألياف. وتتكون النشويات من سلاسل سكرية طويلة نسبياً، ما يجعل هذا النوع من الأغذية صحياً أكثر من الكربوهيدرات البسيطة ذات السلاسل السكرية القصيرة. أنواع النشويات ومصادرها بعد أن استعرضنا إجابة سؤال ما هي النشويات، إليك أهم أنواع النشويات ومصادرها الغذائية المختلفة: ولكن النوع الجيد والصحي منها هو فقط ذاك الذي تم تصنيعه من الحبوب الكاملة. فإن كان الطحين مصنوعاً من حبوب كاملة لم تخضع لعمليات معالجة قصوى، فإن هذه المنتجات تكون صحية، أما إذا تمت معالجتها فإنها تصبح غير صحية إذ تصبح قادرة على رفع نسبة السكر في الدم بشكل سريع جداً. ومن الجدير بالذكر أن الخبز المصنوع بطريقة صحية يكون غنياً بالعناصر والمواد الغذائية المفيدة مثل: الألياف، هناك مجموعة واسعة من أنواع الخضراوات التي تعتبر مصدراً ممتازاً للنشويات، يجب عليك دوماً الانتباه إلى حصتك اليومية منها لأنها قد تكون غنية بالسعرات الحرارية. إليك قائمة بأهم أنواع الخضراوات الغنية بالنشويات: 3. حبوب الإفطار يتم صناعة حبوب ورقائق الفطور الصحية عادة من الحبوب الكاملة المتنوعة، 4- المعكرونة والنودلز أما بالنسبة للنودلز، متلازمة، الأبيض والسكري. 5- الأرز والحبوب هناك العديد من أنواع الحبوب الكاملة التي تعتبر مصدراً للنشويات