# Alimentos ricos em Carboidratos

Os alimentos ricos em carboidratos, como os pães, cereais, arroz e massas, são uma importante forma de energia para o organismo e, por isso, são muito importantes para uma alimentação saudável.

No entanto, quando consumidos em excesso, os carboidratos aumentam a quantidade de gordura corporal, pois o excesso de carboidratos é armazenado no organismo como gordura.

Assim, é importante não exagerar na ingestão deste tipo de alimentos, mas não se deve excluir estes alimentos da dieta, sendo recomendado comer **200 a 300 gramas de carboidratos por dia**, no caso de uma dieta com 2000 calorias diária, por exemplo.

**Lista de alimentos ricos em carboidratos**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alimentos** | **Quantidade de carboidratos em 100 g** | **Energia em 100 g** |
| Corn flakes | 81,1 g | 374 calorias |
| Bolacha maisena | 72,0 g | 436 calorias |
| Torrada integral | 62,6 g | 364 calorias |
| Bolacha de água e sal | 61,6 g | 451 calorias |
| Pão francês | 57,3 g | 289 calorias |
| Pão de centeio | 56,4 g | 263 calorias |
| Arroz | 28,0 g | 127 calorias |
| Macarrão | 19,9 g | 101 calorias |
| Batata cozida | 18,5 g | 85 calorias |
| Ervilha | 18,1 g | 63 calorias |
| Grão-de-bico | 16,7 g | 121 calorias |
| Lentilhas | 16,7 g | 108 calorias |
| Feijão | 14,0 g | 91 calorias |
| Soja | 7,5 g | 40 calorias |

Os alimentos indicados nesta tabela, são apenas alguns dos alimentos ricos em carboidratos mas outros alimentos como o leite, iogurte, queijo, abóbora, beterraba, cenoura, maçã ou pêra, por exemplo também têm carboidratos, mas em menor quantidade.

**Alimentos ricos em carboidratos simples**

Os alimentos ricos em carboidratos simples são considerados os alimentos mais doces e incluem açúcar refinado, pão francês, mel, geleia de frutas, melancia, uva passa, cereais, arroz branco, macarrão cozido sem molho, pipoca ou refrigerantes.

Este tipo de carboidrato não precisa de muito tempo para ser digerido pelo organismo e, por isso, é rapidamente absorvido, produzindo mais cedo uma sensação de fome.

Assim, são considerados alimentos com alto ou moderado índice glicêmico, porque o açúcar deles segue rapidamente para o sangue e, por isso, devem ser evitados pelos diabéticos e por quem tenta emagrecer.

**Alimentos ricos em carboidratos complexos**

Os alimentos ricos em carboidratos complexos são alimentos menos doces, como cereais integrais, lentilhas, grão de bico, cenoura ou amendoim. Veja outros exemplos em:[Alimentos com baixo índice glicêmico](http://www.tuasaude.com/alimentos-com-baixo-indice-glicemico/).

Os alimentos com carboidratos complexos têm uma digestão mais lenta e, por isso, chegam até o sangue mais lentamente, promovendo saciedade por um período maior. Por isso, são também classificados como alimentos com curva glicêmica baixa ou moderada.

São alimentos ideais para os diabéticos e também durante regime de emagrecimento. Eles são, em geral, mais ricos em vitaminas do complexo B, ferro, fibras e minerais.

**Como usar os carboidratos para ganhar massa muscular**

Para ganhar massa muscular é importante comer carboidratos complexos ao longo do dia e antes do treino, porque fornecem energia adequada para o exercício, e até 1 hora depois do exercício é recomendado comer algum alimento rico em proteína, como um iogurte, para facilitar a hipertrofia muscular.











