

# Carboidrato

A digestão inicia-se na boca, a mastigação fraciona o alimento e mistura-o com a saliva. A amilase salivar ou ptialina (enzima) é ativada e começa a ser secretada pelas glândulas salivares, com isso inicia a degradação do amido em maltose. No estomago o pH ácido bloqueia a atuação as amilase impedindo sua ação. No entanto, até que o alimento se misture completamente com o suco gástrico, 30% do amido foi degradado em maltose.

1 – Cenoura .

2 – bróculis

3 – Batata-doce

4 – maçã

5 – Pão integral

6 – Aveia

7 – Lentilha

8 – Berinjela

9 – Tomate .

10 – Repolho

## ***carboidratos refinados***

Combinar tratamentos estéticos com uma alimentação adequada resulta em alcançar o objetivo com mais facilidade e eficácia no tratamento.

Devemos pensar que a beleza da pele, cabelos e até mesmo das unhas depende de como nutrimos o nosso organismo. Se fornecermos a ele nutrientes para seu funcionamento adequado (vitaminas, minerais, aminoácidos, fibras, água e antioxidantes), isso o tornará saudável e refletirá na aparência. No entanto, se o consumo habitual, seja de gorduras ou açúcares, for elevado e a ingestão dos nutrientes for baixa, isso também irá refletir na aparência, porém de forma negativa. O excesso de açúcar prejudica a produção de colágeno e favorece o envelhecimento precoce da pele.

Quando os açúcares e amidos são ingeridos em excesso, causam um surto de inflamação por todo o corpo. Eles podem se aderir ao colágeno da nossa pele e em outras partes do corpo por um processo chamado de glicação. Todo o excesso de açúcar que ingerimos ou que não é metabolizado pelo organismo forma um complexo em conjunto com as proteínas, causando enrijecimento nas fibras de colágeno. Com isso, a pele também fica mais opaca, amarelada e sem viço, tornando-se mais suscetível ao aparecimento de rugas.





### CONTAR CARBOIDRATOS

### NÃO CONTAR



