

CO WPŁYWA NA WARTOŚĆ INDEKSU GLIKEMICZNEGO PRODUKTÓW?

Odpowiedź glikemiczna jest indywidualna dla każdego człowieka i zależy od wielu czynników, m. in. od wrażliwości komórek na insulinę, funkcjonowania trzustki, stresu, przyjmowanych leków, aktywności fizycznej, ale także od samych węglowodanów.

CZYNNIKI PODWYŻSAJĄCE ↑ INDEKS GLIKEMICZNY

RODZAJ SKROBI, MNIEJSZA ZAWARTOŚĆ AMYLOZY W STOSUNKU DO AMYLOPEKTYNY

■ : ryż o krótszych ziarnach (lepki, kleisty), ziemniak, mąka pszenna

OBECNOŚĆ DUŻEJ ILOŚCI GLUKOZY

■ : karmelki twarde, coca cola

PRAŻENIE, EKSTRUDOWANIE, GOTOWANIE

■ : ryż brązowy gotowany na parze, spaghetti al dente

■ : popcorn, ziemniaki gotowane, wafle ryżowe, płatki śniadaniowe zbożowe czekoladowe

NISKA ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA, LEKTYN, FITYNIANÓW

■ : białe pieczywo, płatki kukurydziane, mąka jaglana, arbus

NISKA ZAWARTOŚĆ BIAŁEK, TŁUSZCZU, KWASÓW ORGANICZNYCH

■ : paluszki słone, płatki kukurydziane, białe pieczywo

MIELENIE, ROZDRABNIANIE, OCZYSZCZANIE ZIAREN

■ : marchew ugotowana - rozgnieciona na pastę, płatki owsiane błyskawiczne

■ : białe pieczywo, mąka jaglana, kasza manna, kasza kuskus, ziemniaki puree

CZYNNIKI OBNIŻAJĄCE ↓ INDEKS GLIKEMICZNY

RODZAJ SKROBI, WYŻSZA ZAWARTOŚĆ AMYLOZY W STOSUNKU DO AMYLOPEKTYNY

■ : fasola czerwona, soczewica, ciecierzycy, jęczmień

■ : ryż o dłuższych ziarnach

OBECNOŚĆ FRUKTOZY, GALAKTOZY

■ : jabłko, gruszka, syrop z agawy

CHŁODZENIE

■ : kukurydza w puszcze, sushi

■ : ziemniaki w puszcze, ziemniaki gotowane - schłodzone

WYSOKA ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA, LEKTYN, FITYNIANÓW

■ : soczewica, cieciorka, maliny, otręby pszenne, chleb żytni

■ : otręby owsiane, płatki owsiane

WYSOKA ZAWARTOŚĆ BIAŁEK, TŁUSZCZU, KWASÓW ORGANICZNYCH

■ : kefir, maślanka, ser twarogowy półtłusty, chleb na zakwasie

NISKIE ROZDRABNIENIE ZIAREN, CAŁY PRODUKT

■ : pumpernikiel, jabłko, kasza jęczmienna, płatki owsiane górskie

INDEKS GLIKEMICZNY DZIELIMY NA:

