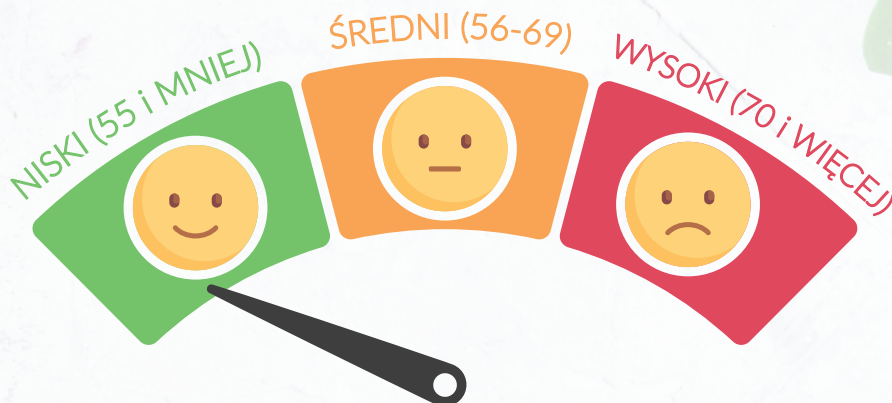


INDEKS GLIKEMICZNY - JAK TO DZIAŁA?

INDEKS GLIKEMICZNY (ang. glycemic index, GI) klasyfikuje produkty spożywcze oraz napoje zawierające węglowodany pod względem tego, jak szybko zwiększa się poziom glukozy we krwi po ich spożyciu.

Po spożyciu pokarmu o wysokim GI, poziom glukozy we krwi szybko wzrasta, a następnie szybko spada, co nie jest korzystne dla organizmu.

INDEKS GLIKEMICZNY DZIELIMY NA:



ZALETY DIETY NISKOGLIKEMICZNEJ:

- Pomaga w odchudzaniu;
- Sprzyja leczeniu cukrzycy;
- Zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę;
- Wpływa korzystnie na pracę serca;
- Wspomaga walkę z nadmiarem cholesterolu we krwi;
- Wpływa na zmniejszenie uczucia głodu i utrzymanie sytości;

ŁADUNEK GLIKEMICZNY - określa szybkość uwalniania glukozy z węglowodanów, jak i ilość węglowodanów w konkretnej porcji produktu.

INDEKS VS. ŁADUNEK

INDEKS GLIKEMICZNY - oznacza jakość węglowodanów zawartych w danym produkcie

ŁADUNEK GLIKEMICZNY - oznacza zarówno jakość węglowodanów zawartych w danym produkcie (tzn. indeks glikemiczny) jak i ilość węglowodanów w konkretnej porcji tego produktu