

# Indeks glikemiczny

Potrafisz obliczyć wartość kaloryczną dziennego menu? Wierzysz, że podstawowa znajomość matematyki pomaga zrzucić wagę? Przedstawiamy kolejną tajną broń opartą na liczbach – indeks glikemiczny. Oto liczby, które pomogą ci schudnąć!

## Makaron

Znając wartość IG produktu, możemy ocenić jak bardzo wzrośnie nam poziom cukru po jego zjedzeniu. Węglowodany o wysokim IG powodują gwałtowny skok poziomu cukru, co zmusza organizm do produkcji większej ilości insuliny. Gwałtowny wyrzut insuliny wywołuje szybki spadek poziomu cukru. W rezultacie nasz organizm znajduje się na glikemicznej huśtawce – cukier spada gwałtownie w dół, osiągając niską i źle tolerowaną przez organizm wartość, czego pierwszym objawem jest głód. Jedząc produkty o wysokim indeksie glikemicznym, jesteśmy zmęczeni, brakuje nam energii i często podjadamy. Zakazane węglowodany prowokują też wysokie skoki insuliny, która reguluje poziom cukru i przyspiesza procesy neolipogenezy, czyli tworzenia tłuszczu z dostarczanych do organizmu węglowodanów. Krótko mówiąc – wysoki poziom insuliny sprzyja tyciu.

## Czym jest indeks glikemiczny?

Indeks glikemiczny (IG) jest to lista produktów ułożonych we właściwej kolejności ze względu na poziom glukozy, który występuje we krwi po ich spożyciu. Aby go obliczyć należy przeprowadzić test żywnościowy, by porównać, jak zmienia się poziom glukozy we krwi po zjedzeniu 50 g węglowodanów. Dany produkt testuje się na grupie osób, przez dwie godziny, co 15 minut pobierając im krew, by sprawdzić poziom cukru. W ten sposób można ustalić przeciętną wartość IG. Badania potwierdziły, że wartość średnia jest powtarzalna, a wyniki uzyskiwane u osób chorych na cukrzycę i u osób zdrowych są porównywalne. Jeśli czytamy, że indeks glikemiczny danego produktu wynosi 70 oznacza to, że po spożyciu 50 gram tego produktu, poziom glukozy wzrośnie o 70 procent.

## Dobre i złe węglowodany

Dzięki przeprowadzonym testom żywności wiemy, że są określone grupy węglowodanów, których powinniśmy unikać, ponieważ gwałtownie podnoszą poziom glukozy we krwi. Są to produkty o wysokim indeksie glikemicznym (wyższym lub równym 70). Jeśli zależy nam na dobrej figurze i zdrowiu powinniśmy wybierać żywność o niskim indeksie glikemicznym (poniżej 50), które powodują powolny i relatywnie niewielki wzrost poziomu cukru i co za tym idzie - niewielki wyrzut insuliny. Bardzo istotne jest to, że przetwarzanie produktów – gotowanie, smażenie - może podwyższać ich indeks glikemiczny. Najlepszym przykładem jest marchewka – surowa ma niski IG, a gotowana – wysoki.

**Dobre węglowodany z niskim IG** to: surowe warzywa, migdały, nasiona słonecznika, orzechy, pieczywo razowe i pełnoziarniste, owoce cytrusowe, nabiał. Po zjedzeniu tych węglowodanów poziom glukozy we krwi wzrasta powoli, więc organizm ma odpowiednio dużo czasu, by wykorzystać energię np. do pracy mięśni. Glukoza zostaje wówczas spalona i nie odkłada się w tkance tłuszczowej. Kolejnym atutem dobrych węglowodanów jest wysoka zawartość błonnika, który wypełnia żołądek, niwelując uczucie głodu.

**Złe produkty o wysokim IG** (powyżej 70), których należy unikać to m.in: arbuzy, melon, dojrzałe banany, ziemniaki, chipsy, frytki, pszenne pieczywo, buraki, płatki kukurydziane.

## **Indeks glikemiczny różnych produktów spożywczych**

### **Pieczywo i ciasta**

- biały chleb 73
- chleb 51
- chleb wieloziarnisty 43
- bagietka 95
- rogalik 67
- pączek 76

### **Owoce i soki**

- sok pomarańczowy 50
- sok ananasowy 46
- sok jabłkowy 40
- ananas 58
- morela 57
- kiwi 53
- banan 52
- brzoskwinia 42
- pomarańcza 42
- gruszka 38
- jabłko 38
- wiśnia 22

### **Makaron**

- kluski 47
- makaron 47
- spaghetti 38

### **Rośliny strączkowe**

- ciecierzycy 28
- fasola 29
- groch 39
- soczewica 26
- soja 18
- orzechy 14

### **Warzywa**

- buraki 64
- marchew 30
- ziemniaki 50

## Ryż

- ryż biały 64
- ryż brązowy 55
- ryż długoziarnisty 56

## Cukry i substytuty

- fruktoza 19
- glukoza 99
- sacharoza 68
- miód 55

## Co to jest indeks glikemiczny (IG)

**Indeks glikemiczny to wskaźnik zawartości cukru w produkcie węglowodanowym.** Wartość IG, określa wzrost glukozy we krwi, po spożyciu danego produktu. Dzięki tej informacji, możemy wybierać produkty, o niskiej wartości IG i ograniczyć poziom glukozy we krwi, co w efekcie pozwala przywrócić prawidłową wagę ciała i ją utrzymać bez efektu jojo.

**Indeks glikemiczny** dotyczy tylko węglowodanów, ponieważ tłuszcze i białka nie powodują wysokiego wzrostu poziomu glukozy. Im wyższa wartość IG danego produktu, tym wyższy poziom cukru we krwi, po spożyciu tego produktu. Produkty o wysokim indeksie powodują zarówno wysoki poziom cukru we krwi, jak i utrzymanie się podwyższonego poziomu cukru przez dłuższy czas. Powolne przyswajanie i stopniowy wzrost oraz spadek poziomu cukru we krwi po spożyciu produktów o niskim **indeksie glikemicznym**, ułatwia kontrolę poziomu cukru we krwi u osób chorych na cukrzycę. Jest to również zalecane dla osób zdrowych, ponieważ powoduje mniejsze wydzielanie hormonu insuliny i pozwala ograniczyć napady głodu.

Najkorzystniejsze do spożycia są produkty, których IG nie przekracza 60.

**Glikemia** to stężenie cukru we krwi. Zbyt wysoki poziom cukru powoduje hiperglikemie, a zbyt niski hipoglikemię. Prawidłowa wartość poziomu cukru u człowieka, to ok 90-100mg.

## Błonnik

**Błonnik działa jak gąbka**, powodując znaczne spowolnienie wchłaniania cukru do krwiobiegu, oraz wspomaga pracę jelit, dlatego warto go spożywać razem z produktami żywnościowymi o wyższym IG.

Spożywanie produktów o wysokim indeksie glikemicznym, powoduje gwałtowny wzrost cukru. Trzustka aby pozbyć się jego nadmiaru z organizmu zwiększa produkcję insuliny. Ponieważ człowiek nie jest ze stali, dłuższe męczenie trzustki produktami o wysokiej zawartości cukru(IG), może uszkodzić komórki beta trzustki. Spowoduje to zmniejszenie produkcji insuliny przez trzustkę, do poziomu niewystarczającego dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, wtedy mamy cukrzycę typu II. Trzustka się nie naprawi, cukrzyca jest chorobą nieuleczalną. Konieczne będzie dostarczanie organizmowi insuliny w postaci zastrzyków już do końca życia. Dlatego należy jak najwcześniej, odciążyć trzustkę, poprzez spożywanie produktów żywnościowych o niskim indeksie glikemicznym, najlepiej z dodatkiem błonnika.

**Indeks glikemiczny produktów żywnościowych jest dużo niższy, gdy spożywany jest w naturalnej postaci, czyli nie gotowanych i nie przetworzonych.**

## Produkty z niskim indeksem glikemicznym

Jaja	0	Czekolada gorzka (>70% kakao)	25
Kawa, herbata	0	Czerwona porzeczka	25
Majonez (jaja, olej, musztarda)	0	Fasola mung, flagolet	25
Owoce morza	0	Humus	25
Ryby	0	Jeżyny	25
Sery tłuste (żółty, pleśniowy itp.)	0	Mąka sojowa	25
Śmietana kwaśna	0	Maliny	25
Sos sojowy (bez cukru)	0	Masło migdałowe	25
Tłuszcz roślinny/zwierzęcy	0	Masło z orzechów laskowych	25
Wino wytrawne (czerwone, białe)	0	Pestki z dyni	25
Wołowina	0	Truskawki	25
Ocet	5	Wiśnie	25
Przyprawy (oregano, bazylija, wanilia itp.)	5	Zielona soczewica	25
Skorupiaki	5	Buraki surowe czerwone	30
Awokado	10	Ciecierzycza gotowana	30
Agawa (syrop)	15	Czerwona soczewica	30
Agrest złoty	15	Czosnek	30
Brukselka	15	Dżem słodzony sokiem owocowym	30
Cebula	15	Grejpfrut	30
Cukinia	15	Gruszka	30
Cykoria	15	Makaron chiński (sojowy lub z fasoli mung)	30
Czarna porzeczka	15	Mandarynki	30
Fasolka pnąca	15	Marakuja	30
Fasolka szparagowa	15	Marchew surowa	30
Grzyby	15	Marmolada bez cukru	30
Imbir	15	Migdałowe mleko	30
Kalafior	15	Mleczko owsiane (niegotowane)	30
Kapusta	15	Mleko odtłuszczone w proszku	30
Kiełki (fasoli mung, soi, ...)	15	Mleko sojowe	30
Kiszona kapusta	15	Morele świeże	30
Koper	15	Pamelo	30
Korniszony (bez cukru)	15	Pomidory	30
Mączka chleba świętojańskiego	15	Rzepa, brukiew (surowe)	30
Migdały	15	Soczewica żółta	30
Ogórek	15	Twaróg odtłuszczony	30
Oliwki	15	Amarant ziarno	35
Orzechy włoskie, laskowe, nerkowce, pistac	15	Biała fasola	35
Orzeszki ziemne (fistaszki)	15	Brzoskwinie	35

Papryczki Chili	15	Ciecierzycza z puszki	35
Papryka (czerwona, zielona, żółta)	15	Czarna fasola	35
Pesto	15	Drożdże	35
Piniola	15	Drożdże piwne	35
Por	15	Dziki ryż	35
Rabarbar	15	Fasola biała - perłowa, borlotti, czarna, c	35
Rzodkiew	15	Figi świeże	35
Sałata	15	Granat	35
Seler naciowy	15	Groszek zielony	35
Soja	15	Jabłka duszone	35
Szczaw	15	Jabłka suszone	35
Szparagi	15	Jabłko (świeże)	35
Szpinak	15	Jogurt odtłuszczony	35
Tofu	15	Kukurydza antyczna indiańska	35
Zarodki (przenne)	15	Kwinoa (komosa ryżowa)	35
Acerola	20	Lody słodzone fruktozą	35
Artiszoki	20	Mąka z ciecierzycy	35
Bakłażan	20	Musztarda Dijon	35
Czekolada gorzka (>80% kakao)	20	Nasiona ( siemie lniane, sezam, mak )	35
Czereśnie	20	Nektarynki	35
Fruktoza	20	Pigwa	35
Jogurt sojowy	20	Pomarańcze	35
Kakao (bez cukru)	20	Pomidory suszone	35
Karczochy	20	Przecier pomidorowy	35
Pędy bambusa	20	Seler surowy (korzeń)	35
Śmietana sojowa	20	Śliwki	35
Sok cytrynowy (niesłodzony)	20	Sok pomidorowy	35
Sos z tamaryndy (bez cukru)	20	Sorbet jabłkowy	35
Agrest niebieski	25	Słonecznik	35
Borówki	25	Wasa™	35

### Produkty ze średnim indeksem glikemicznym

Bób niedojrzały/niegotowany	40	Makaron : typ Capellini	45
Chleb z mąki pp na zaczynie lub drożdżach	40	Płatki śniadaniowe pełne	45
Fasola z puszki	40	Ryż basmati brązowy	45
Figi suszone	40	Sok grejpfrutowy (niesłodzony)	45
Gryka	40	Sok pomarańczowy (świeży, niesłodzony)	45
Kasza gryczana	40	Tosty z chleba z mąki pełnej	45
Laktoza	40	Winogrono (zielone i czerwone)	45

Maca (z mąki pp)	40	Zielony groszek z puszki (bez cukru)	45
Makaron z mąki razowej - al dente	40	Żurawina	45
Marchwiowy sok	40	Bataty - słodkie kartofle	50
Masło orzechowe (bez cukru)	40	Chayote - dyniowaty	50
Mleko kokosowe	40	Chleb orkiszowy	50
Morele suszone	40	Ciasto z mąki pp (bez cukru)	50
Otręby (owsiane i pszenne)	40	Couscous ( pełne ziarno)	50
Owies	40	Jabłkowy sok (niesłodzony)	50
Pigwa konserwowa (bez cukru)	40	Kiwi	50
Pumpernikiel (bez cukru, słoju i miodu)	40	Makaron z pszenicy durum	50
Płatki owsiane (niegotowane)	40	Mango	50
Śliwki suszone	40	Muesli (niesłodzone)	50
Spaghetti al. dente (gotowane 5min)	40	Owoce lichee	50
Ananas (świeży)	45	Persymona, kaki	50
Banany niedojrzałe	45	Ryż basmati	50
Chleb pp stostowany	45	Ryż brązowy	50
Chleb żytni (z mąki pp)	45	Sok ananasowy (świeży , niesłodzony )	50
Jęczmień (ziarno)	45	Sok ananasowy (świeży, niesłodzony)	50
kaszka pszenna bulgul	45	Sok jabłkowy (niesłodzony)	50
Kokos	45	Sok żurawinowy ( niesłodzony)	50
Mąka z pszenicy egipskiej ( kamut)	45	Surimi ( paluszki krabowe)	50

### Produkty z wysokim indeksem glikemicznym

Brzoskwinie z puszki	55	Biszkopt	70
Czerwony ryż	55	Brązowy cukier	70
Ketchup	55	Bułki	70
Maniok	55	Chipsy	70
Musztarda (z cukrem)	55	Chleb ryżowy	70
Nutella®	55	Cukier	70
Papaja	55	Daktyle suszone	70
Sok winogronowy (niesłodzony)	55	Kasza jęczmienna	70
Sok z mango (niesłodzony)	55	Kleik	70
Spaghetti (ugotowane na miękko)	55	Maca (z białej mąki)	70
Sushi	55	Mąka kukurydziana	70
Banany dojrzałe	60	Makaron z białej mąki	70
Jęczmień dmuchany	60	Melasa	70
Kakao słodzone/czekolada (ekspresowe)	60	Napoje (słodzone)	70
Kasza manna	60	Polenta	70
Kasztan	60	Proso	70

Lazania (makaron z pszenicy durum)	60	Ravioli	70
Lody słodzone cukrem	60	Risotto	70
Majonez z cukrem	60	Rogalik	70
Melon	60	Sucharki	70
Miód	60	Tacos	70
Mleko tłuste	60	Ziemniaki gotowane	70
Morele z puszeki	60	Arbuz	75
Owsianka	60	Dynia	75
Pizza	60	Kabaczek	75
Ryż aromatyzowany (jaśminowy...)	60	Bób gotowany	80
Ryż długoziarnisty	60	Marchew gotowana	80
Ananas z puszeki	65	Puree	80
Buraki gotowane	65	Biała mąka	85
Chleb "razowy" (z białej mąki)	65	Mleko ryżowe	85
Chleb pełnoziarnisty	65	Pasternak	85
Chleb żytni z białej mąki	65	Prażona kukurydza	85
Dżem z cukrem	65	Płatki kukurydziane	85
Kukurydza	65	Ryż dmuchany	85
Kuskus	65	Ryż paraboliczny	85
Mąka kasztanowa	65	Rzepa, brukiew (gotowane)	85
Mars®, Snikers®, Nuts®, itp..	65	Seler gotowany (korzeń)	85
Muesli (z cukrem, miodem itp.)	65	Tapioka	85
Pigwa konserwowa (z cukrem)	65	Chleb z białej mąki	90
Rodzynki	65	Mąka ziemniaczana	90
Syrop klonowy	65	Mąka ryżowa	95
Tamarynda (słodzona)	65	Ziemniaki pieczone	95
Ziemniaki w mundurkach	65	Ziemniaki zasmażane	95
Amarantus dmuchany	70	Glukoza	100
Bagietka	70	Skrobia modyfikowana	100
Biały ryż	70	Piwo - maltoza	110

## Chipsy, paluszki i krakersy - niewinni truciele

Są małe, lubimy je podjadać, nie licząc ile sztuk pochłaniamy. Idealne na przekąskę do piwa lub coli, gdy oglądamy telewizję, spotykamy się w pubie ze znajomymi lub oglądamy serial. Słone, chrupiące lub pikantne przekąski to najbardziej zdradliwe elementy w jadłospisie. Wraz z końcem zimy zabieramy się za porządki wiosenne w szafie, oczyścimy także nasz organizm z trujących śmieci.

Dlaczego cienkie smażone plasterki ziemniaka, przyprawione solą lub papryką uważane są za niezdrowe? Aby wyprodukować chipsy, ziemniak przechodzi proces obróbki, w czasie którego zachodzi wiele chemicznych procesów. Podczas smażenia wytwarza się toksyczna substancja, tak zwany akrylamid. Jest to związek chemiczny niebezpieczny dla układu nerwowego, uznawany za czynnik rakotwórczy. Wśród wszystkich produktów spożywczych chipsy zawierają najwięcej akrylamidu. Regularne spożywanie dużych ilości tej substancji powoduje powstawanie w organizmie stanów zapalnych. Im mniejsza jest masa ciała człowieka, tym bardziej akrylamid może mu zaszkodzić, dlatego dla dzieci zjedzenie paczki chipsów jest bardziej niebezpieczne niż dla dorosłej osoby.

To jeszcze nie koniec złych wiadomości, chipsy mają więcej wad. Inne związki, powstające na skutek smażenia w głębokim tłuszczu, to kwasy tłuszczowe trans, które skutecznie podwyższają poziom złego cholesterolu we krwi. Sprzyjają też powstawaniu miażdżycy, a także zwiększają czynnik ryzyka chorób układu krążenia. Swój smak zawdzięczają sztucznym polepszczom smaku oraz ogromnym ilościom soli – czyli kolejnym substancjom, które zatrują nasz organizm. Sól, mąka pszenna, tłuszcz oraz regulator kwasowości (wodorotlenek sodu) to główne składniki paluszków słonych i krakersów. Nadmierne spożywanie soli powoduje zatrzymanie wody w organizmie, przez co zwiększa się objętości krążącej krwi i wzrasta ciśnienie tętnicze. Może być też przyczyną raka żołądka.

Oczywiście zjedzenie od czasu kilku chipsów lub paluszków nie zagraża naszemu zdrowiu. Ale bądźmy szczerzy, drobne przekąski, gdy znajdują się pod ręką, znikają w naszych ustach w rekordowym tempie. Niepostrzeżenie zjadamy całą paczkę, jeśli podjadanie słonych, tłustych przekąsek stanie się naszym nawykiem żywieniowym, zaczniemy regularnie zanieczyszczać swój organizm. Czy to oznacza, że musimy zrezygnować z podjadania i chrupania pomiędzy głównymi posiłkami? Niekoniecznie, jest całe mnóstwo zdrowych przegryzek, które smakują wspaniale, a co najważniejsze ich aromat jest naturalny.

### Zdrowe przekąski

**Bakalie** – wszystkie orzechy oraz migdały to najzdrowszy wariant, pod warunkiem, że nie są prażone na tłuszczu, ani solone. Są źródłem zdrowych nasyconych tłuszczów, dbają o nasz mózg, dobrze wpływają na cerę, zaspokajają głód. Mają wiele kalorii, zamiast bezwiednie podjadać z otwartej paczki, lepiej wydzielić sobie małą garść i zjeść powoli.

**Pestki słonecznika** to ziarenka zdrowia. Witaminy z grupy B oraz E, które zawierają ziarna słonecznika oraz nienasycone kwasy tłuszczowe są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Słonecznik to nie tylko wartościowa przekąska, ale także świetny dodatek do sałatek i zup, szczególnie dobrze komponuje się z zupą ogórkową. Możemy go też podprażyć na patelni z niewielką ilością tłuszczu i przyprawić ulubionymi przyprawami.