

INDEKS I ŁADUNEK GLIKEMICZNY



Indeks glikemiczny \neq Ładunek glikemiczny

Indeks glikemiczny (IG)

- klasyfikuje produkty żywnościowe na podstawie ich wpływu na stężenie glukozy we krwi i czas pojawienia się zmian
- odzwierciedla głównie jakość spożywanych węglowodanów

Podział produktów w zależności od indeksu glikemicznego:



Wpływ na wartość indeksu glikemicznego

+ Zwiększenie wartości IG

- + rodzaj i czas poddania obróbce kulinarnej (dłuższa obróbka termiczna większy IG)
- + stopień przetworzenia produktu (im bardziej przetworzony tym wyższy IG)
- + stopień rozdrobnienia (im produkt bardziej rozdrobniony tym większy IG)
- + stopień dojrzałości owoców i warzyw (im bardziej dojrzałe/przejrzałe tym większy IG)

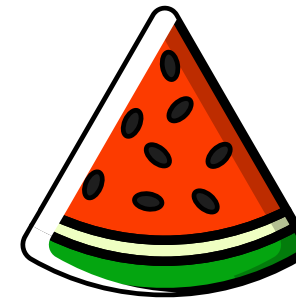
- Zmniejszenie wartości IG

- zawartość błonnika pokarmowego
- dodatek tłuszczu i białka do posiłku
- przechowywanie w niskich temperaturach
- substancje antyodżywcze (fityniany, taniny, inhibitory amylazy)
- zawartość kwasów organicznych (kwas octowy i mlekowy zawarty w fermentowanych produktach mlecznych i kiszonkach)

Ładunek glikemiczny (ŁG)

- wartość przydatna przy planowaniu diety
- opiera się na dwóch zmiennych:
 - wartości indeksu glikemicznego (IG)
 - rozmiarze standardowej porcji

Podział produktów z zależności od ładunku glikemicznego:



PLASTER ARBUZA
O MASIE 100 G ZAWIERA
7,15 G WĘGLOWODANÓW

INDEKS
GLIKEMICZNY



ŁADUNEK
GLIKEMICZNY

