Indeks glikemiczny. Tabela produktów

Indeks glikemiczny (IG) to klasyfikacja produktów żywnościowych na podstawie ich wpływu na stężenie glukozy we krwi po ich spożyciu. Przedstawiamy najważniejsze informacje o jego znaczeniu dla organizmu oraz pełną tabelę z wartościami IG dla wybranych potraw.

Produkty węglowodanowe, które są trawione i wchłaniane powoli, takie jak makarony czy cieciorka, uwalniają glukozę stopniowo. Są one klasyfikowane jako pokarmy o niskim indeksie glikemicznym, ich IG wynosi 55 lub poniżej. Produkty węglowodanowe trawione i wchłaniane przez organizm w szybkim tempie, takie jak purée ziemniaczane czy białe pieczywo, powodują szybkie uwalnianie glukozy i mają wysoki IG wynoszący 70 lub więcej.

Dlaczego niski IG jest korzystny dla serca

Większość z nas wie, że znajomość IG różnych pokarmów jest pomocna w leczeniu cukrzycy i kontrolowaniu stężenia cukru we krwi. Nie wszyscy jednak uświadamiają sobie, że kontrola IG, może wpłynąć na zdrowie serca. Najnowsze badania wykazują, że dieta oparta na wolno trawionych pokarmach węglowodanowych może obniżyć stężenie cholesterolu całkowitego i LDL, zwiększyć HDL oraz pomóc zmniejszyć wagę ciała.

Jaki postawić sobie cel

Nie wszystkie węglowodany, które jadasz muszą należeć do grupy „powolnych”. Staraj się zjadać jeden produkt o niskim IG podczas każdego posiłku, a pomoże ci to zmniejszyć w znacznym stopniu IG całego jadłospisu i poprawi kondycję serca. Dodawaj

fasolę lub soczewicę do curry albo ugotuj makaron zamiast ziemniaków.

Jak dokonać zmian

Przeczytaj poniższe informacje, a przekonasz się, jak łatwo obniżyć IG w diecie. Tabela przedstawia IG poszczególnych produktów. Wśród przepisów
szukaj takich, które zawierają produkty z niskim IG.

Siedem zmian, które na pewno nam pomogą

Niektóre pokarmy o wysokim IG stanowią zapewne podstawę twojej diety, ale można je zastąpić produktami o niskim IG. Proponujemy zmiany, które dotyczą pokarmów zawierających węglowodany i wpływają korzystnie na IG diety.

Pieczywo
Białe z wysoko oczyszczonej mąki ma wysoki IG, co oznacza, że jest szybko wchłaniane. Zamień je na chleb gruboziarnisty, razowy albo z pierwszego przemiału lub pieczywo z dodatkiem owoców (np. chleb z rodzynkami).

Płatki zbożowe
Zamień je na mniej przetworzone płatki pełnoziarniste, takie jak owsiane czy musli albo otręby o dużej zawartości błonnika. Możesz też dodać otrąb owsianych do płatków, które jadasz zazwyczaj.

Ryż Długoziarnisty
Zwłaszcza basmati, to najlepszy wybór. Inne produkty o niskim IG to gruboziarnista kasza perłowa, makaron razowy.

Ziemniaki
Większość ziemniaków jest wchłaniana szybko (wysoki IG). Zmień to, dodając do purée mleko półtłuste, gotując ziemniaki w

mundurkach albo bataty.

Warzywa strączkowe
Nasiona tych warzyw (soczewica, cieciorka, groch i fasola) mają niewielki wpływ na poziom cukru i insuliny we krwi. Dodawaj je do zup, gulaszy, zapiekanek i sałatek, aby obniżyć IG tych dań. Warzywa te są bogate w błonnik i są doskonałym źródłem białka dla wegetarian.

Owoce
Większość owoców, poza kilkoma tropikalnymi, ma niski IG. Jadaj co najmniej dwa owoce dziennie. Soki owocowe są pożywne,ale mają wyższy IG niż świeże owoce, a poza tym nie zawierają błonnika – lepiej zjeść owoc, a pragnienie ugasić wodą.

Makarony
Makarony szczególnie podawane al dente z mąki razowej mają dość niski IG. Podawaj je zamiast ryżu czy ziemniaków.

INDEKS GLIKEMICZNY PRODUKTÓW

Tabela przedstawia powszechnie stosowane produkty zarówno surowe, jak i przetworzone oraz ich IG. Pokarmy o niskim IG należy spożywać częściej, a te z wyższym IG trzeba ograniczać. Używaj tej tabeli jako przewodnika, jeśli zamierzasz stosować dietę o niskim IG.

PRODUKT	IG
NISKI IG – 55 I PONIŻEJ	
Orzeszki ziemne*	14
Zarodki pszenne	15
Bakłażany	20
Czereśnie	22
Czekolada gorzka (>70% kakao)	25
Grejpfrut	25
Soczewica czerwona gotowana	26
Ciecierka gotowana	28
Płatki śniadaniowe bez cukru z błonnikiem	30
Morele suszone	30
Mleko pełnotłuste	31
Mleko odtłuszczone	32
Jogurt naturalny o niskiej zawartości tłuszczu	33
Jabłko surowe	38
Gruszka surowa	38
Spaghetti ugotowane al dente	38
Zupa pomidorowa	38
Pumpernikiel	41
Chipsy kukurydziane*	42
Pomarańcza	42
Brzoskwinia	42
Owsianka	42
Bataty	44
Chleb razowy żytni z pełnego ziarna	45
Winogrona	46
Makaron błyskawiczny	46
Kukurydza z puszki	46
Fasolka w sosie pomidorowym z puszki	48
Groszek gotowany	48
Marchewka krótko gotowana	49
Pieczywo chrupkie light	50
Banan	52
Fasola czerwona kidney z puszki	52
Sushi	55
Miód	55
ŚREDNI IG – 56 DO 68	
Musli zwykłe	56
Papaja	58
Ryż basmati gotowany	58
Kasza perłowa	60
Majonez	60
Lody	61
Batonik musli	61
Herbatniki z mąki razowej	62
Batonik Mars*	62
Bób gotowany	65
Rodzynki	65
Kuskus	65
Makaron ryżowy	66
Ananas	66
Croissant*	67
Fanta®	68
Cukier	68
Płatki śniadaniowe zwykłe	68
WYSOKI IG – 70 I POWYŻEJ	
Pieczywo białe	70
Kaszka kukurydziana	70
Popcorn	72
Bajgiel	72
Arbuz	72
Płatki śniadaniowe z rodzynkami	73
Dynia gotowana	75
Herbatniki bez dodatku tłuszczu	78
Żelki	78
Słone paluszki	83
Ryż do risotto	83
Płatki kukurydziane	85
Ziemniaki pieczone	85
Frytki	95

*Są to produkty o dużej zawartości tłuszczu. Używaj ich tylko czasami i traktuj jako część dopuszczalnej ilości spożycia tłuszczu.

Indeks glikemiczny wybranych produktów

Fot. Adobe Stock