

Гликемический Индекс

Простые и сложные углеводы

НИКОЛАЕВА КСЕНИЯ, ВОЛОГОДСКАЯ ГМХА, 26.12.18 Г

Что такое гликемический индекс

- ▶ **Гликемический индекс (ГИ)** - это условное обозначение скорости расщепления любого углеводосодержащего продукта в человеческом организме по сравнению со скоростью расщепления глюкозы, чей гликемический индекс принято считать за эталон (ГИ глюкозы = 100 единиц). Чем быстрее происходит процесс расщепления продукта - тем выше и его показатель ГИ.



VS



Гликемический индекс (ГИ)

Что это такое?



Существует два варианта классификации ГИ:

Для продуктов питания:

- ▶ Низкий ГИ: 55 и ниже
- ▶ Средний ГИ: 56 – 69
- ▶ Высокий ГИ: 70+

Для рационов питания:

- ▶ Низкий ГИ: 45 и ниже
- ▶ Средний: 46-59
- ▶ Высокий: 60+

Что такое углеводы

- ▶ **Углеводы** – это органические соединения, поставляющие в организм необходимую для полноценной жизнедеятельности энергию.





простые углеводы



Гликемический Индекс Продуктов

Высокий гликемический индекс

Фрукты и овощи

Бананы
Изюм
Свекла вареная

Продукты содержащие крахмал

Бублики
Хлеб из белой
пшеницы
Морковь
вареная
Хлопья быстрого
приготовления
Красная фасоль
(консервированная)
Булочки
Макароны
Картошка
Сахар
Рис

Средний гликемический индекс

Фрукты и овощи

Абрикос
Дыня
Виноград
Горох
Ананас
Арбуз

Продукты содержащие крахмал

Овсянка
Красная фасоль
Соя
Нут
Ржной хлеб
Белая фасоль
Батат
Пастернак
Тыква
Брюква

Низкий гликемический индекс

Фрукты и овощи

Яблоки
Спаржа
Брокколи
Капуста
Сельдерей
Вишня
Огурцы
Грейпфрут
Зеленая фасоль
Сладкий перец
Киви
Салат
Грибы
Лук
Апельсины
Персики
Груша
Слива
Шпинат
Клубника
Помидоры
Кабачки
Баклажаны

Продукты содержащие крахмал

Чечевица

Сложные (медленные) углеводы



Крупы

овсяная, рисовая и гречневая



Хлеб

из муки грубого помола



Бобовые

горох и фасоль



Картофель

различных сортов



Макароны

из твердых сортов пшеницы

Продукты с низким гликемическим индексом

- Арахис 21
- Рисовые отруби 27
 - Вишня 32
 - Горох сухой 32
- Грейпфрут 36
- Бобы сушеные 40
- Абрикосы 44
- Йогурт нежирный фруктовый 47
 - Рожь 48
- Соевые бобы 25
- Фасоль красная 27
- Фруктоза 32
- Ячмень 36
- Молоко цельное 39
- Сосиски 40
- Молоко обезжиренное 46
- Вермишель 50

Углеводы



Классификация углеводов

Моносахариды

Рибоза
Дезоксирибоза
Глюкоза
Фруктоза



Дисахариды

Сахароза
Мальтоза
Лактоза



Полисахариды

Крахмал
Целлюлоза
Гликоген
Хитин



Углеводы в пище

