magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 11. 1. 2013 | dpe

Nevybíráte si hladové potraviny?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Nevybirate-si-hladove-potraviny__s10012x7511.html

Nejen lidé s cukrovkou si musejí jídlo dobře vybírat. Jedním z faktorů je tzv. glykemický index. Zjednodušeně řečeno je to rychlost, s jakou se sacharidy vstřebávají do krve.

K čemu nám tato informace slouží? Potraviny s vysokým podílem pomalu stravitelných sacharidů mají nízký GI, naopak ty, které obsahují spíš rychle stravitelné sacharidy, budou mít GI vyšší.

Měří se po jídle

Pokud si vyberete potraviny s nízkým GI, zatížíte svůj organizmus méně. Proč? Protože při stejné energetické hodnotě jídlo s nižším GI zvyšuje hladinu krevního cukru v krvi méně. A čím méně vám stoupne glykemie, tím méně inzulínu vyprodukuje slinivka břišní. GI je tedy měřítkem schopnosti potraviny zvýšit hladinu krevního cukru po jídle.

Dobrá zpráva nejen pro diabetiky

Sledování GI je proto prospěšné nejen lidem s cukrovkou, ale také těm, kteří se snaží o snížení své hmotnosti. **Nižší hladina inzulinu totiž znamená nižší**

riziko ukládání tuku v organizmu. Proč? Protože inzulin je tukotvorný hormon. Navíc se chronicky zvýšená hladina inzulinu v krvi (hyperinzulinémie) podílí na vzniku kardiovaskulárních nemocí.

Když sníme potravinu, která má vysoký glykemický index, bude v těle rychleji zpracovaná a tak pocítíme hlad za kratší dobu, než když místo ní sníme jídlo s nižším GI.

Logicky je pro nás lépe, když tzv. „hladové“ potraviny co nejvíce omezíme.

Podle glykemického indexu se potraviny dělí do tří kategorií – s nízkým GI (pod 30), středním GI (30–70) a vysokým GI (nad 70). A jak zjistíme, jaký GI má ta která potravina? Přehlednou tabulku najdeme například na stránkách Státního zdravotního ústavu.

Aby to však nebylo tak jednoduché, spolu s GI se poslední dobou sleduje také tzv. glycemic load (glykemické zatížení nebo glykemická nálož), ale o tom zase někdy příště.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz