magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 13. 3. 2013 | dpe

Víte, co to je glykemická nálož?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vite,-co-to-je-glykemicka-naloz__s10010x7614.html

Stále více lidí si hlídá kvalitu své stravy, její složení a další parametry. Mezi ně patří také glykemický index potravin a jeho mladší sestra – glykemická nálož.

Pojem glykemický index (GI) vnikl v osmdesátých letech minulého století. Vědci zjistili, že různé potraviny, které obsahovaly stejné množství sacharidů, nemají stejný vliv na hladinu cukru v krvi. V praxi to znamená, že když sníme potravinu, která má vysoký GI, bude v těle rychleji zpracovaná a tak pocítíme hlad za kratší dobu, než když místo ní sníme jídlo s nižším GI.

Celkové glykemické zatížení

Aby to však nebylo tak jednoduché, je tady ještě jeden pojem – glykemická nálož (glycemic load-GL). O čem vypovídá?

Výzkumy v průběhu času ukázaly, že u dvou potravin se stejným GI, bude mít ta, která má méně sacharidů, menší vliv na zvýšení hladiny cukru v krvi. **Navíc na konečnou hodnotu GI potraviny má vliv nejen její charakter, ale**

také způsob zpracování, typ přítomné vlákniny, škrobu a cukru a způsob tepelné úpravy.

A ještě něco. Budeme-li mít dvě potraviny se stejným GI, obvyklé porce u nich bývají většinou rozličné. Například paprika a česnek mají shodně GI 10, ale nikdy nesníme v jedné porci stejné množství česneku a papriky. Na konečnou hodnotu GL má celkové množství zkonzumovaného jídla velký vliv. **Jedna porce různých potravin s podobným GI může vyvolat velmi odlišné GL**.

Tak zatímco GI je „jen“ teoretickou hodnotou, **GL dokáže zjistit míru celkové glykemické zátěže na náš organizmus po konkrétním jídle.**

Z toho je zřejmé, že - stejně jako GI - i GL budou využívat lidé, kteří onemocněli cukrovkou, ale také ti, kteří potřebují hlídat svou hmotnost.

Jak vypočteme GL?

Stejně, jako existují tabulky GI, najdeme i tabulky s údaji GL. Abychom mohli glykemickou nálož jednotlivých potravin mezi sebou dobře srovnávat, bývá GL vyjadřována vždy ve 100 g potraviny. Chceme-li si index GL vypočíst sami, je vzorec jednoduchý: **GL = GI : 100 x g sacharidů v potravě** (hodnotu GI

dané potraviny vydělíme 100 a násobíme množstvím sacharidů v dané porci).

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz