Γλυκαιμικός Δείκτης και Γλυκαιμικό Φορτίο

Ο γλυκαιμικός δείκτης (GI) και το γλυκαιμικό φορτίο (GL) είναι σημαντικές μετρήσεις του ελέγχου της γλυκόζης στο αίμα.

Ποιοι είναι ο ΓΔ και ο ΓΦ;

- *Το ΓΔ είναι μια μέτρηση που κατατάσσει τα τρόφιμα που περιέχουν υδατάνθρακες με βάση πόσο γρήγορα αυξάνουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μετά την κατανάλωσή τους. Συγκρίνει την επίδραση μιας συγκεκριμένης ποσότητας υδατανθράκων σε ένα τρόφιμο με την ίδια ποσότητα υδατανθράκων από ένα τρόφιμο αναφοράς, συνήθως γλυκόζη ή λευκό ψωμί.*
- *Το ΓΦ είναι μια μέτρηση που λαμβάνει υπόψη την ποσότητα υδατανθράκων σε μια μερίδα τροφής, καθώς και πόσο γρήγορα αυξάνει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Παρέχει μια πιο ακριβή εικόνα της επίδρασης ενός τροφίμου στη γλυκόζη του αίματος συνδυάζοντας την ποιότητα (ΓΔ) και την ποσότητα των καταναλωθέντων υδατανθράκων.*

Όσο υψηλότερες είναι οι τιμές αυτών των δεικτών, τόσο πιο πιθανό είναι το τρόφιμο να προκαλέσει γρήγορη αύξηση στα επίπεδα γλυκόζης του αίματος.

Γλυκαιμικός Δείκτης και Γλυκαιμικό Φορτίο
ΦΡΟΥΤΑ

	GLYCEMIC INDEX	GLYCEMIC LOAD
BANANA	48	10,1
APRICOT	34	3,8
APPLE	36	5
PINEAPPLE	66	8,6
ORANGE	35	4,1
WATERMELON	75	5,6
GRAPES	56	9,6
CHERRY	25	4
BLUEBERRY	25	2
PEAR	30	4,7
MELON	65	5,2
FIG	35	6,7
KIWI	50	7,3
MANDARIN	30	3,9

Χαμηλό Μέτριο Υψηλό

Γλυκαιμικός Δείκτης και Γλυκαιμικό Φορτίο σε Αμυλούχα και Μη Αμυλούχα Λαχανικά

	GLYCEMIC INDEX	GLYCEMIC LOAD
BROCCOLI	15	0,5
TOMATO	30	1,1
ZUCCHINI	15	0,5
ARTICHOKE	20	1,2
CARROT	30	2
CAULIFLOWER	15	0,8
CUCUMBER	15	0,4
EGGPLANT	20	1,7
BEANS	40	7,2
SWEET POTATO	70	11,1
BAKED POTATO	95	20
BOILED POTATO	70	12,3
PEAS	35	4,5
YELLOW CORN	65	10,1

Χαμηλό Μέτριο Υψηλό

Μη αμυλούχα Αμυλούχα