# Γαστρονομική επίδραση στην πεπτικότητα των υδατανθράκων Γλυκαιμικός Δείκτης και Γλυκαιμικό Φορτίο

*Ο Γλυκαιμικός Δείκτης (ΓΔ) και το Γλυκαιμικό Φορτίο (ΓΦ) είναι σημαντικά μέτρα ελέγχου της γλυκόζης στο αίμα.*

## *Τι είναι ο ΓΔ και το ΓΦ;*

- *Ο ΓΔΙ είναι ένα μέτρο που κατατάσσει τις τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες ανάλογα με το πόσο γρήγορα ανεβάζουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα μετά την κατανάλωση. Συγκρίνει την επίδραση μιας συγκεκριμένης ποσότητας υδατανθράκων σε μια τροφή με την ίδια ποσότητα υδατανθράκων από ένα τρόφιμο αναφοράς, συνήθως τη γλυκόζη ή το λευκό ψωμί.*
- *Το ΓΦ είναι ένα μέτρο που λαμβάνει υπόψη την ποσότητα των υδατανθράκων σε μια μερίδα τροφής, καθώς και πόσο γρήγορα ανεβάζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Παρέχει μια πιο ακριβή αναπαράσταση της επίδρασης μιας τροφής στη γλυκόζη του αίματος, συνδυάζοντας την ποιότητα (ΓΔ) και την ποσότητα των υδατανθράκων που καταναλώνονται.*

Όσο υψηλότερες είναι οι τιμές αυτών των δεικτών, τόσο πιο πιθανό είναι η τροφή να προκαλέσει γρήγορη αύξηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα.

**Κάντε κλικ εδώ για ένα επεξηγηματικό παράδειγμα**

# Γαστρονομική επίδραση στην πεπτικότητα των υδατανθράκων

## Συμβουλές για να θυμάστε όταν τρώτε υδατάνθρακες

*Εκτός από τα χαρακτηριστικά της τροφής, η επεξεργασία της τροφής θα επηρεάσει επίσης τον ΓΔ και το ΓΦ. Οι παρακάτω γαστρονομικές πτυχές μπορεί να επηρεάσουν την πεπτικότητα των υδατανθράκων, επηρεάζοντας την επίδραση στη γλυκόζη του αίματος:*

- *Το **υπερβολικό μαγείρεμα** μπορεί να καταστήσει την υφή μαλακή και πιο εύκολη στην πέψη και δυνητικά αυξάνει τον ΓΔ. Ο ΓΔ της τροφής είναι άμεσα αναλογικός με το χρόνο μαγειρέματος της τροφής.*

- *Ο συνδυασμός διαφορετικών τύπων τροφών επηρεάζει τον ΓΔ του γεύματος. Ο **συνδυασμός τροφών πλούσιων σε υδατάνθρακες με τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες, λιπαρά** και ίνες μειώνει το ΓΔ και ΓΦ.*

- ***Τα επεξεργασμένα δημητριακά** είναι επίσης τροφές που αυξάνουν το σάκχαρο στο αίμα πιο γρήγορα από τα δημητριακά ολικής, διότι χάνουν το μέρος πλούσιο σε ίνες.*

- ***Η κονιορτοποίηση, η άλεση και λείανση των δημητριακών** αυξάνουν τα επίπεδα ΓΔ. **Οι πουρέδες τροφών** πλούσιων σε υδατάνθρακες έχουν επίσης υψηλότερο ΓΔ από τις μη επεξεργασμένες μορφές τους.*

- *Όταν οι αμυλούχες τροφές (ρύζι, ζυμαρικά ή πατάτες) ψύχονται μετά το μαγείρεμα, το άμυλο γίνεται ανθεκτικό, μειώνοντας την πεπτικότητα του και έτσι μειώνοντας την ικανότητα της τροφής να αυξήσει τη γλυκόζη στο αίμα.*

- *Οι χυμοί φρούτων έχουν υψηλό ΓΔ. Όταν αφαιρείται η σάρκα, όλα τα θρεπτικά συστατικά και οι ίνες χάνονται, αυξάνοντας το ΓΔ.*

***Η επιλογή τροφών και μεθόδων μαγειρέματος που βοηθούν στη διατήρηση ή μείωση του ΓΔ θα ωφελήσει τον γλυκαιμικό έλεγχο.***

COOK2DIAbeat