

Гликемический индекс продуктов.

Гликемический индекс продуктов (ГИ) относительный показатель, отражающий скорость повышения уровня сахара в крови. Как правило сравнивают продукты относительно глюкозы или белого хлеба. Для чего скорость повышения сахара после употребления 50г. углеводов в виде глюкозы (или белого хлеба) принимают за 100 единиц и сравнивают с показателями изучаемого продукта. Гликемический индекс показатель не постоянный и зависит от многих факторов таких как количество клетчатки, белков, жиров в том или ином продукте, способы его приготовления, его температура при употреблении.

Гликемический индекс подразделяют на 3 уровня: Высокий - от 70 и выше; Средний - от 40 до 70; Низкий - до 40.

При приготовлении блюд добавление к продуктам с высоким гликемический индексом продуктов с более низким индексом позволяет усреднить в целом индекс этого блюда.

Таблица отражающая гликемический индекс наиболее распространенных продуктов:

Продукт	ГИ относительно белого хлеба	ГИ относительно глюкозы	Уровень ГИ
Мальтоза	150	105	Высокий
Глюкоза	143	100	Высокий
Воздушный рис	132	94	Высокий
Мед	125	88	Высокий
Картофель печеный	121	85	Высокий
Кукурузные хлопья	115	80	Высокий

Карамель	114	80	Высокий
Картофель-фри	107	75	Высокий
Хлебцы пшеничные	107	75	Высокий
Пшеничные хлопья	105	73	Высокий
Арбуз	103	71	Высокий
Овсяные сухие завтраки	100	70	Средний
Хлеб белый	100	70	Средний
Пшеничная мука (в/ сорт)	99	70	Средний
Белый рис	98	70	Средний
Просо	98	70	Средний
Кукуруза	98	70	Средний
Картофельное пюре	98	70	Средний
Изюм	96	67	Средний

Сухофрукты	95	67	Средний
Пепси, кола и подобные напитки	95	67	Средний
Манная каша	94	66	Средний
Свекла	93	65	Средний
Хлеб ржаной	90	63	Средний
Овсянка	87	61	Средний
Гамбургер	87	61	Средний
Макароны	85	60	Средний
Рисовая вермишель	83	58	Средний
Бананы	82	57	Средний
Картфель вареный	80	56	Средний
Манго	80	56	Средний
Попкорн	79	55	Средний

Рис коричневый	79	55	Средний
Овсяное печенье	79	55	Средний
Овсяные отруби	78	55	Средний
Гречка	78	55	Средний
Фасоль консервированная	74	52	Средний
Ячменные хлопья	72	50	Средний
Манго, киви	72	50	Средний
Хлеб из муки грубого помола с отрубями	71	50	Средний
Грейпфрутовый сок	69	49	Средний
Рис отварной	68	47	Средний
Хлеб с отрубями	68	47	Средний
Горошек зеленый	67	47	Средний
Виноград	66	46	Средний

Пиво, квас	64	45	Средний
Абрикосы	63	44	Средний
Персики	63	44	Средний
Консервированный горошек	62	43	Средний
Дыня	62	43	Средний
Спагетти белые	60	42	Средний
Апельсины, мандарины	60	42	Средний
Финики (сушеные)	57	40	Низкий
Овсяные хлопья	57	40	Низкий
Гречневая каша	57	40	Низкий
Земляника, клубника, крыжовник	57	40	Низкий
Фруктовые соки	57-64	40-45	Средний
Хлеб ячменный	55	38	Низкий

Хлеб из цельной муки	50	35	Низкий
Яблоки	50-57	35-40	Низкий
Горох сухой	50	35	Низкий
Груши	50	35	Низкий
Йогурт нежирный фруктовый	47	33	Низкий
Сливы	47	33	Низкий
Молоко обезжиренное	46	32	Низкий
Фасоль	43	30	Низкий
Молоко цельное	41	28	Низкий
Ягоды	36-43	25-30	Низкий
Чечевица	38	27	Низкий
Шоколад черный (60 % какао)	36	25	Низкий
Вишня	32	22	Низкий

Брусника, клюква	29	20	Низкий
Фруктоза	29	20	Низкий
Фасоль красная	27	19	Низкий
Рисовые отруби	27	19	Низкий
Орехи разные	21-35	15-25	Низкий
Арахис	21	15	Низкий
Соя	23	16	Низкий
Кефир	21	15	Низкий