

GLIKEMIJSKI INDEKS

Glikemijski indeks (GI) definiše koliko brzo neka namirnica povisuje nivo glukoze (šećera) u krvi. Namirnice sa niskim GI uzrokuju spor porast glukoze u krvi, a one sa visokim GI uzrokuje brz i velik porast nivoa šećera u krvi.

Prisustvo glukoze u krvi uzrokuje produkciju insulina, hormona koji pomaže da šećer uđe u ćelije u kojima se koristi kao izvor energije. Kada su potrebe za glukozom zadovoljene, višak se skladišti u jetri i mišićima za kasniju upotrebu. Popune li se zalihe u jetri i mišićima, a glukoza je još uvek prisutna u krvi, insulin pomaže da se suvišna glukoza uskladišti kao mast.

Namirnice sa visokim udelom ugljenih hidrata su **žitarice**. **Voće** je bogato voćnim šećerom te se takođe ubraja u hranu bogatu ugljenim hidratima. **Med, kalorijski zaslađivači i šećeri** koji se dodaju u hranu tokom proizvodnje, važan su izvor ugljenih hidrata u hrani.

Prehrambena (dijetna) vlakna ne podižu nivo glukoze u krvi iako se ubrajaju u ugljene hidrate. Namirnice bogate dijetnim vlaknima su mahunarke (pasulj, grašak, sočivo), kao i sveže voće i povrće.

Preterano lučenje insulina u dužem vremenskom periodu može uticati na povišenje nivoa triglicerida i „lošeg“ holesterola, sniženja nivoa „dobrog“ holesterola, povišenog krvnog pritiska, insulinske rezistencije, pojačanog apetita, gojaznosti i rizika od pojave ili pogoršanje već postojeće šećerne bolesti.

Hrana bogata belančevinama (proteinima) uglavnom ima nizak GI. Riba, nemasno meso, mlečni proizvodi, mahunarke odličan su izbor namirnica sa niskim GI. Masti ne podižu značajno nivo glukoze u krvi.

Složen, raznolik obrok koji sadrži složene ugljene hidrate, belančevine i adekvatnu vrstu masnoća, te bogatstvo prehrambenih vlakana, pružiće umeren glikemijski indeks. Kombinovanjem namirnica sa visokim glikemijskim indeksom i onih sa niskim GI uravnotežava se insulinski odgovor organizma.

Hrana sa visokim glikemijskim indeksom		Hrana sa srednje visokim glikemijskim indeksom		Hrana sa niskim glikemijskim indeksom	
Hrana	GI	Hrana	GI	Hrana	GI
Kukurzni sirup	115	Sve vrste mekinja	50	Jabuka (sveža)	35
Pivo	110	Keks od celog zrna žitarica, bez šećera	50	Koren celera (sirov)	35
Glukoza	100	Neglazirani pirinač	50	Leblebija (limenka)	35
Glukozni sirup	100	Pločica od žitarica	50	Sušene jabuke	35
Pšenični, rižin sirup	100	Sok od jabuke (nezaslađeni)	50	Sušen paradajz	35
Prženi krompiri	95	Sok od brusnice (nezaslađeni)	50	Smokve, sveže	35
Krompirov skrob	95	Kivi, breskva	50	Grašak, sveži	35
Krompir pečen u pećnici	95	Makaroni od durum pšenice	50	Pasulj	35
Pirinčano brašno	95	Muesli (bez šećera)	50	Nektarine	35
Beli hleb bez glutena	90	Hleb od spelte	50	Breskve	35
Krompirovo brašno	90	Slatki krompir (batat)	50	Šljive, sveže	35
Kuvan pirinač	85	Testenina od celog zrna	50	Dunja	35
Kuvana šargarepa	85	Banana (nezrela)	45	Kinoa	35
Kuvani koren celera	85	Ječam, celo zrno	45	Suncokretovo seme	35
Kukuruzne pahuljice	85	Brusnica	45	Sok od paradajza	35
Hamburger pecivo	85	Brašno od celog zrna žitarica	45	Jogurt	35
Med	85	Sok od grejpa	45	Kajsija	30
Pastrnak	85	Grožđe (sveže)	45	Cvekla	30
Kokice bez šećera	85	Grašak (limenka)	45	Sočivo	30
Ekspandiran pirinač	85	Sok od sveže ceđene narandže	45	Boranija	30
Kuvana bela repa	85	Ananas, svež	45	Beli luk	30
Beli sendvič hleb	85	Ražano brašno	45	Grejpfrut	30
Belo pšenično brašno	85	Tost	45	Šargarepa	30
Kuvani bob	80	Sok od paradajza	45	Mleko	30
Pire krompir	80	Kus-kus	45	Kruške	30
Krofne	75	Hleb od celog zrna	40	Sitni sir	30
				Sojino mleko	30
				Mandarina	30
				Paradajz	30

Hrana sa visokim glikemijskim indeksom		Hrana sa srednje visokim glikemijskim indeksom		Hrana sa niskim glikemijskim indeksom	
		Heljdin hleb	40	Kupina, dud	25
Bundeva	75	Kokosovo mleko	40	Borovnica	25
Vafli	75	Suve kajsije	40	Trešnje	25
Lubenica	75	Suve smokve	40	Crna čokolada (70% kaka)	25
Pecivo	70	Suve šljive	40	Ogroz	25
Baquette	70	Testenina od celog zrna pšenice, al dente	40	Humus (leblebija, tahini, limun, beli luk)	25
Kolačići	70	Laktoza	40	Maline	25
Bela repa	70	Zobene pahuljice	40	Crvena ribizla	25
Coca cola	70	Kikiriki maslac (bez šećera)	40	Sojino brašno	25
Kukuruzno brašno	70	Spelta	40	Jagode	25
Kroasan	70			Artičoke	20
Datula	70			Čokolada (>85% kaka)	20
Njoke	70			Patlidžan	20
Proso	70			Sok od limuna, nezslađen	20
Melasa	70			Kakao prah (bez šećera)	20
Rezanci	70			Bademi	15
Oguljeni kuvani krompir	70			Špargle	15
Ječam	70			Brokoli	15
Palenta	70			Prokelj	15
Čips	70			Kupus	15
Ravioli	70			Rogač	15
Pirinčani hleb	70			Indijski orah	15
Rižoto	70			Karfiol	15
Dvopek	70			Tikvice	15
Pirinač	70			Krastavci	15
Beli i smeđi šećer	70			Komorač	15
Kuvana cvekla	65			Đumbir	15
Griz	65			Lešnik	15
Džem sa šećerom	65			Praziluk	15
Ananas iz konzerve	65			Šampinjoni	15
Groždice	65			Masline	15
Ražani hleb	65			Luk	15

Kuvani kukuruz	65			Pesto	15
Hleb od celog zrna žitarica	65			Pistaći	15
Kajsije iz konzerve	60			Rotkvice	15
Banana	60			Zelena salata	15
Kesten	60			Kiseli kupus	15
Sladoled	60			Soja	15
Lazanje	60			Spanać	15
Pirinač, dugo zrno	60			Klice	15
Majonez	60			Začinska paprika	15
Dinja	60			Tofu	15
Zobena kaša	60			Orasi	15
Čokolada u prahu sa šećerom	60			Rakovi, školjke	5
Sok od grožđa	55			Začini (peršun, bosiljak, origano, cimet)	5
Kečap	55			Sirće	5
Senf	55				
Nutela	55				
Papaja	55				
Breskva iz konzerve	55				
Špageti, kuvani	55				