



INDEKS GLIKEMICZNY (IG) WYBRANYCH PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH

Indeks glikemiczny (ang. Glycemic Index, GI) jest procentowym wskaźnikiem porównującym wzrost stężenia glukozy we krwi po spożyciu danego produktu ze wzrostem stężenia glukozy po spożyciu czystej glukozy. Klasyfikacja produktów żywnościowych na podstawie ich wpływu na poziom glukozy we krwi w 2-3 godziny po ich spożyciu (glikemia poposiłkowa).

IG glukozy = 100

IG < 50 = produkty o niskim IG

IG 55–70 = produkty o średnim IG

IG > 70 = produkty o wysokim IG

Czynniki podwyższające i obniżające IG.

Czynniki podwyższające IG	Czynniki obniżające IG
glukoza	
prażenie, ekstrudowanie, gotowanie	zimna ekstruzja, chłodzenie
wysoka dojrzałość	niska dojrzałość
wysokie rozdrobnienie	niskie rozdrobnienie



INDEKS GLIKEMICZNY (IG) WYBRANYCH PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH

Produkty o niskim IG.

Produkty	IG
Jajka, kawa i herbata (napar bez dodatków), owoce morza, tłuszcze zwierzęce i roślinne, wina wytrawne, wędliny naturalne, mięso (wołowina, drób, itp.).	0
Ocet, przyprawy.	5
Awokado.	10
Agrest żółty, brukselka, cebula, cykoria, czarna porzeczka, fasola szparagowa, grzyby, imbir, kalafior, kapusta (świeża i kiszona), kiełki, koper, korniszony (bez dodatku cukru), migdały, ogórek, oliwki, orzechy, papryka, pesto, por, rabarbar, rzodkiew, szczaw, sałata, seler naciowy, soja, szparagi, zarodki pszenne.	15
Acerola, bakłażan, czekolada gorzka(kakao> 80%), czereśnie, kakao, karczochy, sok cytrynowy (bez dodatku cukru).	20
Borówki, czerwona porzeczka, hummus, jeżyny, mąka sojowa, maliny, masło orzechowe, pestki dyni, truskawki, wiśnie.	25
Buraki czerwone (surowe), ciecierzycza gotowana, czosnek, grejpfrut, gruszka, makaron sojowy, mandarynki, marakuja, marchew surowa, mleko migdałowe, morele świeże, pomelo, rzepa rukiew (surowe), twaróg chudy.	30
Amarantus (ziarno), brzoskwinie, nektarynki, ciecierzycza z puszki, figi świeże, granat, groszek zielony, jabłka (świeże, duszone, suszone), jogurt niskotłuszczowy, musztarda Dijon, nasiona (słonecznika, maku, lnu sezamu), pigwa, pomarańcza, pomidory suszone, przecier pomidorowy, seler korzeniowy (surowy), śliwki, sok pomidorowy.	35
Bób surowy, fasola z puszki, figi suszone, kasza gryczana, maca, makaron razowy (gotowany al dente), masło orzechowe (bez dodatku cukru), mleko kokosowe, morele suszone, śliwki suszone, otręby owsiane, pszenne, sok marchwiowy, spaghetti al dente (5 minut gotowane).	40
Ananas świeży, banan niedojrzały, chleb z mąki z pełnego przemiału, chleb żytni z mąki z pełnego przemiału, płatki śniadaniowe pełnoziarniste, ryż brązowy, sok pomarańczowy bez cukru, winogrona, żurawina, zielony groszek konserwowy (bez dodatku cukru), bataty, chleb orkiszowy, kiwi, mango, sok jabłkowy/ ananasowy bez cukru, paluszki surimi.	50



INDEKS GLIKEMICZNY (IG) WYBRANYCH PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH

Produkty o średnim IG:

Produkty	IG
Brzoskwinie z puszki, czerwony ryż, ketchup, maniok, musztarda (zawierająca cukier), sok winogronowy, sushi, spaghetti (ugotowane na miękko).	55
Banan dojrzały, melon, kasza manna, lazania, majonez, miód, mleko pełne, owsianka, ryż jaśminowy i długoziarnisty.	60
Ananas z puszki, buraki gotowane, chleb „razowy” tj. z mąki pszennej barwiony karmelem, dżem z cukrem, kukurydza, kuskus, mąka kasztanowa, rodzynki, syrop klonowy, ziemniaki w mundurkach.	65
Amarantus ekspandowany, ryż biały, bułki, rogale, cukier (w tym brązowy), melasa, daktyle suszone, kasza jęczmienna, mąka kukurydziana, makaron z mąki białej, kasza jaglana, ziemniaki gotowane.	70



INDEKS GLIKEMICZNY (IG) WYBRANYCH PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH

Produkty o wysokim IG.

Produkty	IG
Arbuz, dynia, kabaczek.	75
Bób gotowany, marchew gotowana, puree ziemniaczane.	80
Mąka biała, korzeń selera (gotowany), mleko ryżowe, pasternak, płatki kukurydziane, ryż paraboliczny, rzepa, brukiew (po ugotowaniu), tapioka.	85
Chleb z mąki pszennej oczyszczonej, mąka ziemniaczana.	90
Mąka ryżowa, ziemniaki pieczone.	95
Glukoza, skrobia modyfikowana.	100
Piwo.	110