

به ضریب گلیسمیک غذاها توجه داشته باشید

ضریب گلیسمیک یک غذای خاص چگونگی تأثیر این غذا بر میزان قند خون را اندازه می‌گیرد.



ضریب گلیسمیک یک غذای خاص چگونگی تأثیر این غذا بر میزان قند خون را اندازه می‌گیرد. غذاهای با عدد بالاتر ضریب گلیسمیک نسبت به غذاهای با نمره پایین‌تر ضریب گلیسمیک تأثیر بیشتری در بالا بردن میزان قند خون دارند.

به این نکات را در مورد ضریب گلیسمیک غذاها و چگونگی تأثیر شیوه پختن بر آن توجه داشته باشید:

- غذاهای با محتوای بالاتر فیبر و چربی نمره‌های کمتر ضریب گلیسمیک دارند.
- غذاهای بسیار فراوری شده نمره‌های بالاتر ضریب گلیسمیک دارند. برای مثال آب‌میوه نسبت به خود میوه نمره ضریب گلیسمیک بالاتری دارد. پوره سیب‌زمینی ضریب گلیسمیک بالاتری نسبت به سیب‌زمینی تنوری دارد.
- میوه‌های رسیده‌تر معمولاً ضریب گلیسمیک بالاتری نسبت به میوه‌های کمتر رسیده دارند.
- پختن مواد غذایی معمولاً نمره ضریب گلیسمیک را بالا می‌برد. برای مثال پاستای آل دونتی (مخلوط پاستا، سبزی و برنج یا حبوبات که در حدی پخته می‌شوند که زیر دندان سفت باشند) نسبت به پاستایی که برای مدت بیشتری پخته شده است، ضریب گلیسمیک پایین‌تری دارد.
- گونه‌های متفاوت یک ماده غذایی ممکن است ضریب گلیسمیک متفاوتی داشته باشند. برنج سفید دانه بلند اصلاح شده ضریب گلیسمیک کمتری نسبت به برنج قهوه‌ای دارد، اما برنج دانه کوتاه ضریب گلیسمیک بالاتری نسبت به برنج قهوه‌ای دارد.