Co wpływa na indeks glikemiczy? Jak go obniżać?

1/2

- Im coś jest łatwiej przeżuć i pogryźć tym ma wyższy indeks glikemiczny. Dla przykładu: kasza pęczak będzie bardziej zalecana niż kasza jęczmienna wiejska. Kasza bulgur będzie lepsza niż kuskus.

- Ugotowany al'dente brokuł czy ziemniaki, również będą miały niższy indeks glikemiczny niż rozgotowane.

- Gotowanie na parze powoduje, że indeks glikemiczny warzywa jest najniższy (czyt. najlepszy!).

- Dodatek do posiłku źródła tłuszczu i białka również będzie zmniejszać indeks glikemiczny. Dlatego tak ważne jest dbanie o komponowanie posiłków.

- Błonnik też ma znaczenie – im coś ma go więcej, tym indeks glikemiczny będzie mniejszy. Czyli np. kasza gryczana ma niższy indeks glikemiczny niż kasza jaglana, ze względu na wyższą ilość błonnika w gryce. Podobnie ryż brązowy w porównaniu do ryżu białego.

- Ziemniaki i inne pokarmy wysokoskrobiowe, tj. kasze, makarony, ryż warto gotować wcześniej, np. dzień wcześniej. Przed jedzeniem trzeba je wystudzić, tak aby jeść je zimne lub ponownie delikatnie podgrzane. W taki sposób zmniejsza się IG produktów, a więc ich wpływ na stężenie cukru we krwi jest bardziej korzystny. Wytwarza się wtedy tzw. skrobia oporna

- IG wzrasta na skutek zbyt długiego przechowywania warzyw bulwiastych i korzeniowych, np. ziemniaków czy pietruszki. Młode warzywa z tej grupy mają niższe indeksy od tych późnych. Dzieje się tak, dlatego, że młode warzywa mają więcej skrobi, która w wyniku przechowywania rozpada się na mniejsze łańcuchy cukrowe i szybciej się wchłania w jelitach.

Co wpływa na indeks glikemiczy? Jak go obniżać?

2/2

- Owoc bardziej dojrzały będzie miał wyższy indeks glikemiczny. Oj uwaga na te banany z plamkami.

- Dodawanie miodu, cukru oczywiście będzie zwiększało indeks glikemiczny potraw. Lepszym wyborem jest np. erytrytol, ksylitol lub ewentualnie syrop klonowy, które mają niższy indeks glikemiczny.

- Jeśli lubisz owsianki – wybieraj płatki górskie lub zwykła, a nie błyskawiczne.

- Niższy IG będą miały płatki surowe lub zalane wrzątkiem, od tych gotowanych w wodzie czy mleku. Możesz też zalać płatki na noc - indeks glikemiczny również będzie niższy.

- Pojawiają się badania, które pokazują, że podczas posiłków warto zjadać w miarę możliwości najpierw surówki lub warzywa, potem składnik białkowy (mięso, ryba, strączki, nabiał), a na końcu składnik węglowodanowy (kasza, ryż, makaron). Taki zabieg też może się przyczynić do lepszej glikemii poposiłkowej.

- Jeśli robisz sos z makaronem, ryżem, kaszą nie dodawaj ich bezpośrednio do sosu (jeśli to możliwe). Napęczniały od sosu makaron czy inny składnik węglowodanowy, może mieć wyższy indeks glikemiczny.