

ТАБЛИЦА ГЛИКЕМИЧЕСКИХ ИНДЕКСОВ ПРОДУКТОВ

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ПРОДУКТОВ (ГИ) – это показатель, который отражает, с какой скоростью тот или иной продукт расщепляется в вашем организме и преобразуется в глюкозу – главный источник энергии. Чем быстрее расщепляется продукт, тем выше его гликемический индекс (ГИ). За эталон была принята глюкоза, чей гликемический индекс (ГИ) равен 100. Все остальные показатели сравниваются с гликемическим индексом (ГИ) глюкозы.

НИЗКИЙ И ВЫСОКИЙ ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ПРОДУКТОВ

Когда вы съедаете продукт с высоким гликемическим индексом (ГИ), **резко повышается уровень сахара в крови**, поджелудочная железа начинает интенсивно вырабатывать гормон инсулин. Он выполняет две основные функции в организме человека. Во-первых, **снижает уровень сахара в крови**, распределяя его по различным тканям тела для краткосрочного использования или для откладывания про запас в виде жира.

Во-вторых, он **не дает жировым накоплениям снова преобразоваться в глюкозу**, которую ваш организм немедленно сожжет подобно топливу. Такой своеобразный защитный механизм достался нам в наследство от первобытных предков, когда древние люди охотились и ловили рыбу, собирали фрукты, съедобные коренья, травы и орехи, часто поочередно переживая периоды голода и сытости.

При избытке пищи организм первобытного человека накапливал энергетические запасы в виде жира, которые затем экономно расходовал в неизбежно наступающие тяжелые и голодные времена. В роли главного неусыпного хранителя и сторожа энергетических запасов выступал инсулин. Сначала он способствовал созданию неприкосновенных резервов на черный день, а затем не позволял расходовать их раньше времени.

В современной жизни изменилось буквально **все, кроме работы нашего желудка**. Пищеварительная система человека, для эволюции которой понадобились миллионы лет, попала в настоящий цейтнот – ей приходится перестраиваться прямо на ходу, за считанные годы, чтобы приспособиться к новому характеру питания, потерпевшему кардинальные изменения. Чтобы насытиться, нам больше не нужно бегать в поисках плодов или охотиться на мамонтов.

В нашем распоряжении богатейший ассортимент всевозможных продуктов питания, которые **дразнят нас** манящими ароматами и аппетитным внешним видом с прилавков любого супермаркета.

Мы не только перешли преимущественно на высококалорийную пищу, которая легко усваивается, но и **перестали расходовать** много энергии, чтобы найти еду и согреться. А ведь именно для этого в первую очередь и нужна была пища нашим далеким предкам.

Итак, поскольку инсулин, как педантичный кладовщик, способствует накоплению глюкозы в организме в виде жировых отложений, а затем словно скупой рыцарь сидит на созданных запасах и не дает организму расходовать их без необходимости, значит, чтобы похудеть, нужно есть **как можно меньше** продуктов с высоким гликемическим индексом (ГИ).

Пищевые продукты с низким гликемическим индексом (ГИ), например яблоки, **напоминают черепаху**, которая вступила в состязание с зайцем, решив добраться с ним на перегонки до опушки леса. Шустрого и быстроногого косоногого уже и след простыл, а наш тихоход все ползет себе, неторопливо перебирая лапками и пыхтя как паровоз.

Подобно медлительной черепахе, продукты с низким гликемическим индексом (ГИ) надолго задерживаются в желудке и кишечнике, расщепляясь постепенно и **не давая резкого повышения** уровня сахара в крови. Благодаря замедленному усвоению, употребление таких продуктов обеспечивает более продолжительное чувство насыщения. Поэтому, **желая похудеть, выбирайте продукты с низким гликемическим индексом (ГИ)**.

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ	ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС
картофельные чипсы	115
пиво	110
вафли "АРТЕК"	103
булочки для гамбургеров	101
ЧИСТЫЙ СИРОП ИЗ ГЛЮКОЗЫ	100
тост из белого хлеба	100
пончики	97
булочки французские	95
картофель жареный	95

рисовая мука	95
лапша рисовая	92
абрикосы консервированные	91
вишневый джем	91
картофельное пюре	90
рисовая каша быстрого приготовления	90
пирожки	88
кукурузные хлопья	85
морковь отварная	85
попкорн	85
хлеб белый	85
хлеб рисовый	85
картофельное пюре быстрого приготовления	83
бобы кормовые	80
картофель печеный	80
крекеры	80
мюсли с орехами и изюмом	80
бублик пшеничный	78
арбуз	75
кабачки	75
тыква	75
сухари молотые для панировки	74
пшено	71
картофель вареный	70
кока-кола, фанта, спрайт	70
крахмал картофельный, кукурузный	70
кукуруза вареная	70
мармелад, джем с сахаром	70
пельмени, равиоли	70
рис белый, обработанный паром	70
сахар (сахароза)	70
шоколад молочный	70
лепешки пресные	69
мука пшеничная	69
арбуз	68
кабачки	68
тыква	68
круассан	67
ананас	66
мюсли швейцарские	66
овсяная каша, быстрорастворимая	66
суп-пюре из зеленого сухого гороха	66
бананы	65
дыня	65

картофель, вареный "в мундире"	65
консервированные овощи	65
манная крупа	65
песочные корзиночки с фруктами	65
сок апельсиновый, готовый	65
хлеб черный	65
изюм	64
макароны с сыром	64
печенье песочное	64
свекла	64
суп-пюре из черных бобов	64
бисквит	63
зерна пшеничные, пророщенные	63
оладьи из пшеничной муки	62
пицца с помидорами и сыром	60
рис белый	60
суп-пюре из желтого гороха	60
кукуруза сладкая консервированная	59
папайя	58
пита арабская	57
рис дикий	57
манго	55
печенье овсяное	55
салат фруктовый с взбитыми сливками	55
хлопья зародышевые	53
йогурт сладкий	52
мороженое	52
суп томатный	52
отруби	51
гречка	50
картофель сладкий (батат)	50
киви	50
рис коричневый	50
спагетти, макароны	50
хлеб из гречневой муки	50
щербет	50
овсяная каша	49
горошек зеленый, консервированный	48
сок виноградный, без сахара	48
сок грейпфрута, без сахара	48
лактоза	46
сок ананасовый, без сахара	46
хлеб с отрубями	45
груши консервированные	44

суп-пюре чечевичный	44
фасоль цветная	42
горошек турецкий консервированный	41
виноград	40
горошек зеленый, свежий	40
мамалыга (каша из кукурузной муки)	40
сок апельсиновый свежееотжатый, без сахара	40
сок яблочный, без сахара	40
фасоль белая	40
рыбные палочки	38
спагетти из муки грубого помола	38
суп-похлебка из фасоли	36
апельсины	35
горох зеленый, сухой	35
инжир	35
йогурт натуральный	35
йогурт обезжиренный	35
курага	35
морковь сырая	35
груши	34
зерна ржаные, пророщенные	34
клубника	32
молоко цельное	32
фасоль лимская	32
бананы зеленые	30
бобы черные	30
горошек турецкий	30
мармелад ягодный без сахара, джем без сахара	30
молоко 2-процентное	30
молоко соевое	30
персики	30
яблоки	30
чечевица красная	25
вишня	22
горох желтый дробленый	22
грейпфруты	22
перловка	22
сливы	22
соевые бобы, консервированные	22
чечевица зеленая	22
шоколад черный (70% какао)	22
абрикосы свежие	20
арахис	20

соевые бобы, сухие	20
фруктоза	20
рисовые отруби	19
орехи грецкие	15
баклажаны	10
брокколи	10
грибы	10
зеленый перец	10
капуста	10
лук	10
помидоры	10
салат листовой	10
салат-латук	10
чеснок	10
семечки подсолнуха	8