

Glykémias index

Az egyes élelmiszerek, ételek szénhidrát tartalmukkal megegyező mennyiségű glükóz által okozott vércukor emelő hatása. Minél alacsonyabb egy étel glykémias indexe, annál kevesebb glükózt juttat a véráramba, ezért a hasnyálmirigynek is kevesebb inzulint kell termelnie ahhoz, hogy a glükóz eljusson a sejtekhez.

A glykémias indexet meghatározza az étel zsír, fehérje, rost tartalma illetve a feldolgozás mértéke (pl. a liszt őrlésének mértéke), az előkészítés módja (főzési idő) és az étkezéskor elfogyasztott mennyiség is.

- **Magas glykémias indexű**
Cukor, cukrozott üdítőitalok, méz, aszalt gyümölcs, szőlő, burgonyapüré, fehér kenyér
- **Közepes glykémias indexű**
Tészták, barna kenyér, cukrozatlan müzlik, zabpehely, kukorica, főtt rizs, legtöbb gyümölcs, cukrozatlan gyümölcslé, kefir, joghurt, tej
- **Alacsony glykémias indexű**
Hüvelyesek (sárgaborsó, lencse, szárazbab), leves zöldségek (saláta, paraj, sóska, káposzta), zöldpaprika, zöldbab, karfiol, kelbimbó, karalábé, petrezselyemgyökér, uborka, retek