

СПРАВОЧНИК - ТАБЛИЦА

**ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС, ГЛИКЕМИЧЕСКАЯ
НАГРУЗКА И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
ПОПУЛЯРНЫХ ПРОДУКТОВ (НА 100 Г)**

ФОРМАТ PDF (ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ)

ЭТОТ СПРАВОЧНИК НУЖЕН:

- ХУДЕЮЩИМ
- ДИАБЕТИКАМ
- БЕРЕМЕННЫМ
- СПОРТСМЕНАМ
- ВЕГЕТАРИАНЦАМ
- КОРМЯЩИМ МАМАМ
- СОБЛЮДАЮЩИМ ПОСТ
- ТЕМ, КТО ПЛАНИРУЕТ
ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

ЦЕНТР ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

<http://школа-диетологов.рф>

+ 7 (499) 677-14-59 diet-ros@yandex.ru

ЧТО ТАКОЕ ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС?

Гликемический индекс (сокращенно ГИ) — это скорость, с которой содержащиеся в продукте питания углеводы усваиваются организмом и повышают уровень сахара в крови. Шкала гликемического индекса состоит из 100 единиц, где 0 — минимум (продукты без углеводов), 100 — максимум. Продукты с высоким гликемическим индексом быстро отдают свою энергию организму, тогда как продукты с низким ГИ содержат клетчатку и усваиваются медленно.

Продукты с высоким гликемическим индексом

Энергию, полученную от углеводов из продуктов, организм использует одним из трех способов: 1) для текущих энергетических нужд; 2) для пополнения запасов гликогена в мышцах; 3) для резерва в будущем. Основным источником хранения резервной энергии в теле являются жировые отложения.

Простые (быстрые) углеводы с высокой скоростью усвоения (то есть, с высоким ГИ) максимально быстро отдают свою энергию в кровь в виде глюкозы, словно переполняя организм лишними калориями. В случае, если эта глюкоза не нужна в настоящий момент в мышцах, она отправляется прямиком в жировые запасы.

Высокий ГИ и нарушение метаболизма

Регулярное употребление углеводных продуктов с высоким гликемическим индексом негативно сказывается на общем уровне сахара в крови и нарушает обменные процессы в организме. Появляется постоянное чувство голода и активизируется формирование жировых отложений в проблемных зонах.

Другими словами, если каждые час-полтора человек употребляет что-то сладкое (чай с сахаром, булочку, конфету, фрукт и так далее), то уровень сахара в крови держится постоянно высоким. В ответ организм начинает производить все меньше и меньше инсулина — в результате обмен веществ ломается.

Насколько вредны продукты с высоким ГИ?

Необходимо понимать, что вредны не сами продукты с высоким гликемическим индексом, а вредно их избыточное употребление в неподходящий момент. Например, сразу после силовой тренировки быстроусвояемые углеводы пойдут на пользу, поскольку их энергия даст стимул для роста мышц.

Однако если употреблять простые углеводы при малоактивном образе жизни бесконтрольно и постоянно (например, плитка шоколада перед телевизором или ужин с куском торта и сладкой колой), то организм быстро переключится в режим запасания избыточной энергии в жировые отложения.

Как определить точный ГИ продукта?

В конце этой статьи вы найдете подробные таблицы продуктов питания в высоким, средним и низким гликемическим индексом. Однако важно помнить, что реальная цифра ГИ всегда будет зависеть от способа приготовления продукта, его количества, сочетания с другой пищей и даже температурой.

Несмотря на это, гликемический индекс брокколи или брюссельской капусты из-за содержания клетчатки вне зависимости от способа приготовления останется чрезвычайно низким (10- 20 единиц), тогда как ГИ хлеба, сладкой выпечки, печеного картофеля или белого риса в любом случае будет максимальным.

Продукты с низким гликемическим индексом

К углеводным продуктам, постепенно отдающим свою энергию организму (их называют медленными или «правильными углеводами») относятся большинство овощей, свежих фруктов (но не соков), различные бобовые, а также коричневый рис и макароны твердых сортов пшеницы (особенно слегка недоваренные).

При этом помните и о том, что гликемический индекс не связан с калорийностью. Продукты с низким ГИ все равно содержат калории, которые рано или поздно усваиваются организмом — их употребление должно рассматриваться в общем контексте диеты и стратегии питания, которой вы придерживаетесь.

Наименование	Гликемический индекс (ГИ)	Содержание углеводов	Гликемическая нагрузка (ГН)	Энергетическая ценность (ккал)
Пиво 2.8% алкоголя	110	4,4	4,8	34
Финики сушеные	103	72,3	74,5	306
Финики свежие	102	68,5	69,9	271
Тост из белого хлеба	100	65	65,0	386
Булочки французские	95	63	9,9	369
Картофель печёный	95	11,5	10,92	107
Рисовая мука	95	82,5	78,4	371
Абрикосы консервированные	91	21	19,1	85
Джем	91	68	61,9	265
Картофельное пюре	90	14,3	12,9	74
Мед	90	80,3	72,3	314
Рисовая каша быстрого приготовления	90	76,2	68,6	360
Кукурузные хлопья	85	78,6	66,8	330
Морковь отварная	85	29	24,7	6,1
Попкорн	85	72	61,2	382
Хлеб белый	85	48,6	41,3	238
Картофельное пюре быстрого приготовления	83	46	38,2	316
Картофельные чипсы	80	48,6	38,9	531
Крекеры	80	66,1	52,9	439
Мюсли с орехами и изюмом	80	56,3	45,0	396,6
Вафли несладкие	76	80,1	60,9	305
Пончики	76	38,8	29,5	296
Арбуз	75	8,8	6,6	38
Кабачки	75	4,9	3,7	23
Тыква	75	4,4	3,3	21,4
Сухари молотые для панировки	74	72,5 5	3,7	395
Бублик пшеничный	72	58,5	42,1	284
Пшено	71	66,5	47,2	348

Наименование	Гликемический индекс (ГИ)	Содержание углеводов	Гликемическая нагрузка (ГН)	Энергетическая ценность (ккал)
Картофель вареный	70	16,7	11,7	82
Кока-кола, фанта, спрайт	70	42	29,4	10,6
Крахмал картофельный, кукурузный	70	78,2	54,7	343
Кукуруза вареная	70	11,2	7,8	58
Мармелад, джем с сахаром	70	70	49,0	265
Марс, сникерс (батончики)	70	18	12,6	340
Пельмени, равиоли	70	22	15,4	248
Рис белый, обработанный паром	70	79,3	55,5	361
Сахар (сахароза)	70	99,8	69,9	379
Шоколад молочный	70	52,6	36,8	544
Мука пшеничная	69	68,9	47,5	344
Круассан	67	40,7	27,3	336
Ананас	66	11,5	7,6	49
Овсяная каша, быстрорастворимая	66	56	37,0	350
Бананы	65	21	13,7	89
Дыня	65	9,1	5,9	38
Кус-кус	65	73	47,5	358
Манная крупа	65	67,7	44,0	328
Сок апельсиновый, готовый	65	12,8	8,3	53
Хлеб черный	65	40,7	26,5	207
Изюм	64	66	42,2	262
Макароны с сыром	64	24,8	15,9	312
Печенье песочное	64	76,8	49,2	458
Свекла	64	10,8	6,9	49
Бисквит	63	64,2	40,4	351
Зерна пшеничные, пророщенные	63	28,2	17,8	302
Оладьи из пшеничной муки	62	40	24,8	225
Твикс	62	63	39,1	493

Наименование	Гликемический индекс (ГИ)	Содержание углеводов	Гликемическая нагрузка (ГН)	Энергетическая ценность (ккал)
Булочки для гамбургеров	61	53,7	32,8	300
Пицца с помидорами и сыром	60	18,4	11,0	218,2
Рис белый рассыпчатый	60	24,9	14,9	113
Кукуруза консервированная	59	11,2	6,6	58
Папайя	58	9,2	5,3	48
Рис дикий отварной	57	21,34	12,2	101
Манго	55	11,5	6,3	67
Печенье овсяное	55	71	39,1	437
Печенье сдобное	55	76,8	42,2	471
Салат фруктовый со сливками, взбитыми с сахаром	55	66,2	36,4	575
Йогурт сладкий	52	8,5	4,4	85
Мороженое пломбир	52	20,8	10,8	227
Отруби	51	23,5	12,0	191
Гречка рассыпчатая	50	30,6	15,3	163
Картофель сладкий (батат)	50	14,6	7,3	61
Киви	50	4,0	2,0	51
Спагетти, макароны	50	59,3	29,7	303
Тортеллини с сыром	50	24,8	12,4	302
Хлеб, блины из гречневой муки	50	34,2	17,1	175,4
Шербет	50	83	41,5	345
Овсяная каша молочная	49	14,2	7,0	102
Горошек зеленый, консервированный	48	6,5	3,1	40
Сок виноградный, без сахара	48	13,8	6,6	54
Сок грейпфрута, без сахара	48	8,0	3,8	36
Сок ананасовый, без сахара	46	15,7	7,2	68
Хлеб с отрубями	45	11,3	5,1	216
Груши консервированные	44	18,2	8,0	70
Фасоль цветная отварная	42	21,5	9,0	123

Наименование	Гликемический индекс (ГИ)	Содержание углеводов	Гликемическая нагрузка (ГН)	Энергетическая ценность (ккал)
Виноград	40	15,0	6,0	65
Горошек зеленый, свежий	40	12,8	5,1	73
Мамалыга (каша из кукурузной муки)	40	21,2	8,5	93,6
Сок апельсиновый свежеотжатый, без сахара	40	18	7,2	78
Сок яблочный, без сахара	40	9,1	3,6	38
Фасоль белая	40	21,5	8,6	123
Хлеб зерновой пшеничный, хлеб ржаной	40	43,9	17,6	228
Спагетти из муки грубого помола	38	59,3	22,5	303
Печенье сдобное	35	8,1	2,8	40
Инжир	35	11,2	3,9	49
Йогурт натуральный 3,2% жирности	35	3,5	1,2	66
Йогурт обезжиренный	35	3,5	1,2	51
Курага	35	55	19,3	234
Морковь сырья	35	7,2	2,5	34
Груши	34	9,5	3,2	42
Зерна ржаные, пророщенные	34	57,2	19,5	320
Клубника	32	6,3	2,0	34
Молоко цельное	32	4,7	15,0	58
Мармелад ягодный без сахара, джем без сахара	30	76	22,8	293
Молоко 2,5%	30	4,73	1,4	52
Молоко соевое	30	1,7	0,51	40
Персики	30	9,5	2,9	43
Яблоки	30	8,0	2,4	37
Сосиски	28	0,8	0,2	226
Молоко снятое	27	4,7	1,3	31
Вишня	22	11,3	2,5	49
Грейпфруты	22	6,5	1,4	35
Перловка	22	23	5,1	106

Наименование	Гликемический индекс (ГИ)	Содержание углеводов	Гликемическая нагрузка (ГН)	Энергетическая ценность (ккал)
Сливы	22	9,6	2,1	43
Шоколад черный (70% какао)	22	52,6	11,6	544
Абрикосы свежие	20	9,0	1,8	41
Арахис	20	9,9	2,0	551
Фруктоза	20	99,9	20,0	380
Орехи грецкие	15	18,3	2,8	700
Баклажаны	10	5,1	0,5	24
Брокколи	10	1,1	0,1	24
Грибы	10	1,1	0,1	23
Зеленый перец	10	5,3	0,5	26
Капуста белокачанная	10	4,7	0,5	27
Лук репчатый	10	9,1	0,9	41
Помидоры	10	3,8	0,4	23
Салат листовой	10	2,3	0,2	17
Салат-латук	10	0,8	0,1	11
Чеснок	10	5,2	0,5	46
Семечки подсолнуха сухие	8	18,8	1,5	610

Выражаю Вам свою благодарность за проявленный интерес!

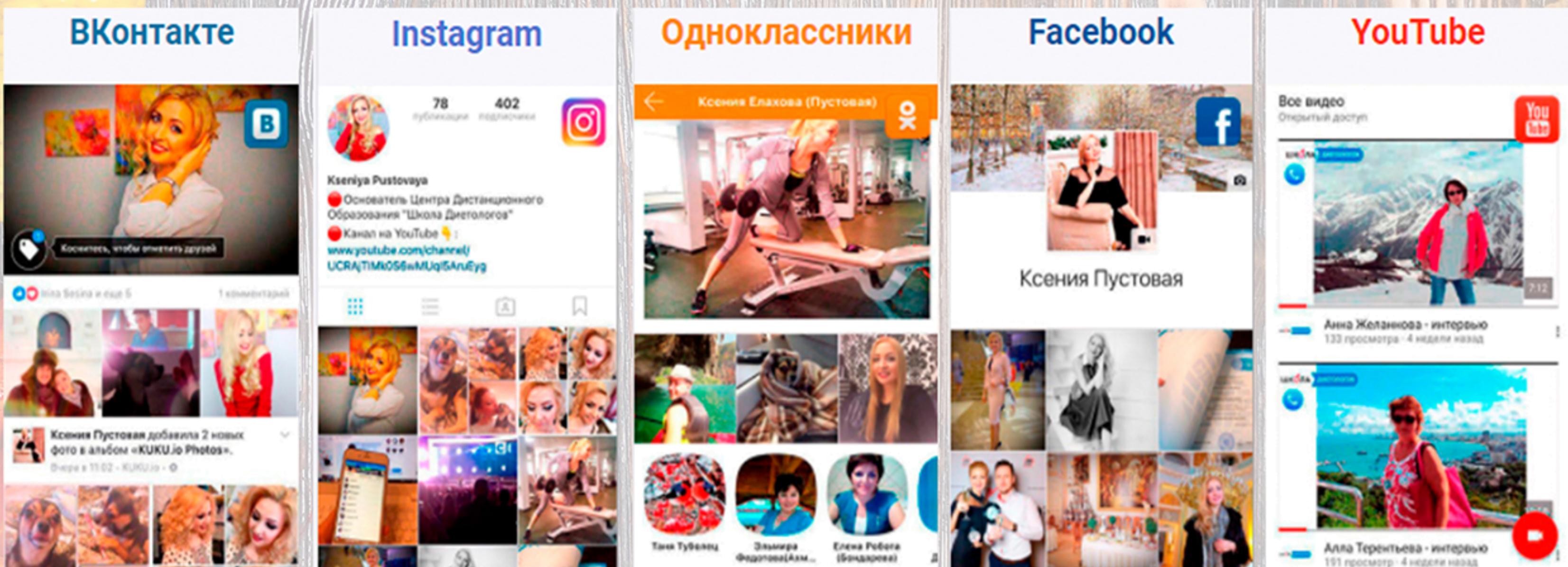
Мне очень приятно делиться с Вами своими знаниями. Я и моя команда продолжаем создавать для Вас полезные материалы, которые помогут вести здоровый образ жизни, корректировать вес и сбалансированно питаться. Пожалуйста, взамен Вашей благодарности, порекомендуйте справочник своим друзьям и близким. Наверняка им он тоже будет очень полезен, и они скажут Вам – спасибо! Вы можете это сделать легко, перейдя по социальным кнопкам на странице.

Поделиться сейчас

Приглашаю Вас подписаться на мои страницы в социальных сетях.

Там Вы найдете еще больше полезностей о диетологии. Оставить свой отзыв Вы можете в любой социальной сети или написать нам на почту info@dietologi-russia.ru

Подписывайтесь, жмите на картинки ниже, будем дружить!)



(чтобы подписаться и следить за новостями, кликайте по картинке социальной сети)



С намерением быть Вам полезной,
директор “Школы Диетологов”,
Ксения Пустовая

ЦЕНТР ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

<http://школа-диетологов.рф>
+ 7 (499) 677-14-59 diet-ros@yandex.ru