Гликемический индекс

При употреблении продуктов, содержащих углеводы, необходимо принимать во внимание не только их количество, но и гликемический индекс — степень и скорость всасывания. Гликемический индекс зависит от нескольких параметров:

- Степени измельченности продукта. Картофельное пюре вызовет больший подъем уровня глюкозы крови, чем вареный картофель, яблочный сок — больше, чем яблоко, хлеб из муки мелкого помола больше, чем из муки грубого помола. Поэтому целесообразнее употреблять «защищенные» клетчаткой углеводы.
- Длительности термической обработки — паста твердых сортов пшеницы предпочтительнее разваренной вермишели, крутая каша лучше, чем «размазня».
- Спелости и длительности хранения — чем более спелый фрукт, тем выше гликемический индекс.

Продукты с высоким гликемическим индексом употреблять не следует, т. к. уровень глюкозы в крови повысится так быстро, что инсулин «не успеет» сработать!