

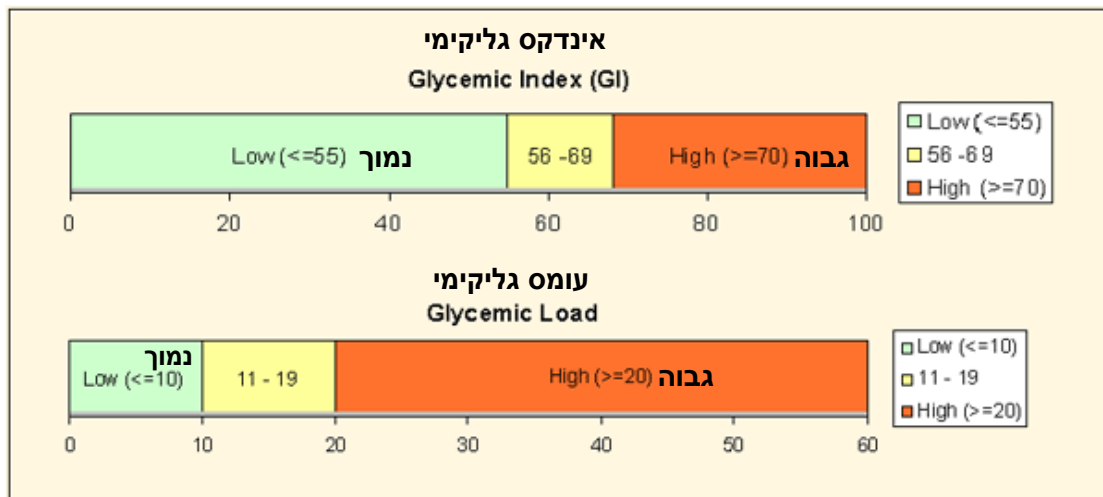


## אינדקס גליקמי

אינדקס גליקמי של המזון הוא דירוג הפחמימות במזונות בהתאם להשפעתן המיידית על רמת הגלוקוז בדם.

לאינדקס הגליקמי של המזון שאנו אוכלים יש חשיבות רבה מאוד בשמירת בריאותנו ובמניעה של התהוות בעיות בריאותיות שונות.

מזון בעל אינדקס גליקמי גבוה מתפרק במהירות במערכת העיכול ומעלה באופן חד את רמת הסוכר בדם. לעומת זאת, מזון בעל אינדקס גליקמי נמוך מתפרק באיטיות במערכת העיכול ומעלה את רמת הסוכר בדם בצורה מתונה.





עומס גליקמי (למנה)	גודל מנה (גרם)	אינדקס גליקמי (גלוקוז = 100)	מזון
			<b>דגני בוקר</b>
9	30	38	אול בראן, קלוגס
12	30	58	דגני בוקר, מחיטה מלאה
17	30	66	מוזלי
2	10	50	סובין שיבולת שועל
22	30	82	פצפוצי אורז
17	26	82	פרכיות אורז, לבן
24	30	92	קורנפלקס, קלוגס
			<b>דגנים</b>
46	150	109	אורז יסמין
22	150	58	אורז בסמטי
-	-	73	אורז לבן
21	150	66	אורז מלא (חום)
36	160	69	אורז ריזוטו מבושל
16	150	54	כוסמת
28	67	55	סולת מאודה
23	150	65	קוסקוס
13	150	46	תירס משומר
			<b>ירקות</b>
4	80	51	אפונה ירוקה, קפואה
2	80	35	גזר
		39	גזר מבושל
3	80	75	דלעת
5	80	64	סלק
9	80	79	שעועית ירוקה (רחבה)
			<b>תפוחי אדמה</b>
20	150	54	בטטה
15	150	71	פירה תפוחי אדמה
22	150	75	צ'יפס, קפואים ומחוממים
22	150	86	תפוח אדמה, אפוי
21	150	82	תפוח אדמה, מבושל
14	150	79	תפוח אדמה מקולף, מבושל במיקרוגל
			<b>פירות ומוצרי פירות</b>
4	120	72	אבטיח
4	120	33	אגס



עומס גליקמי (למנה)	גודל מנה (גרם)	אינדקס גליקמי (גלוקוז = 100)	מזון
5	120	44	אגס משומר
5	100	53	אוכמניות
6	120	66	אננס
4	120	28	אפרסק
9	120	58	אפרסק משומר
12	120	49	בננה
16	60	61	דבלי תאנים
3	120	22	דובדבנים
16	120	79	ליצי', משומר בסירופ, מסונן
8	120	41	מנגו
3	120	34	משמש
6	120	51	משמש משומר
8	120	46	ענבים ירוקים
11	120	59	ענבים שחורים
5	120	56	פפאיה
25	60	56	צימוקי סולטנה
28	60	64	צימוקים ירוקים
9	30	48	קונפיטורה, תפוזים
9	120	55	קוקטייל פירות, משומר
6	120	47	קיווי
7	30	55	ריבת משמש, דלת סוכר
10	30	51	ריבת תות שדה
3	120	24	שזיף
42	60	103	תמרים, יבשים
21	60	62	תמרים, לחים
3	120	31	תפוז
5	120	36	תפוח עץ
			<b>קטניות, אגוזים ושקדים</b>
3	50	22	אגוזי קשיו
5	80	35	אפונה יבשה מבושלת
0	50	7	בוטנים
3	150	10	גרגרי חמוס
8	150	28	גרגרי חמוס מבושלים
5	150	26	עדשים אדומות מבושלות
5	150	30	עדשים ירוקות מבושלות
6	50	24	שעועית יבשה חומה



עומס גליקמי (למנה)	גודל מנה (גרם)	אינדקס גליקמי (גלוקוז = 100)	מזון
7	150	28	שעועית יבשה לבנה מבושלת
9	150	52	שעועית יבשה לבנה משומרת
7	150	30	שעועית יבשה שחורה מבושלת
			<b>לחמים</b>
14	30	95	בגט מקמח חיטה לבן
25	70	72	בייגלה מקמח חיטה לבן
5	30	41	לחם גרגרי שיפון (פומפריניקל)
10	30	47	לחם כוסמת, עם 50% קמח חיטה לבן
11	30	75	לחם מקמח חיטה לבן
9	30	67	לחם מ-100% קמח שעורה
8	30	58	לחם שיפון חיטה מלאה
6	30	48	לחמנייה מקמח חיטה לבן
7	30	62	לחמניית המבורגר
10	30	57	פיתה מקמח חיטה לבן
9	30	69	לחם מקמח חיטה מלא
			<b>מוצרי מאפה</b>
11	50	56	בצק עלים מקמח חיטה לבן
13	60	44	מאפין תפוחי עץ
17	47	76	סופגנייה מקמח חיטה לבן
39	80	67	פנקייק
17	57	67	קוראסון
			<b>חלב ומוצרי חלב</b>
8	50	62	גלידה
		11	חלב (3% שומן)
		21	חלב מלא
3	200	36	יוגורט
10	200	33	יוגורט דל שומן
3	200	23	יוגורט תות שדה דיאט
			<b>חלב-סויה</b>
6	250	44	חלב-סויה
8	250	44	חלב-סויה דל שומן



עומס גליקמי (למנה)	גודל מנה (גרם)	אינדקס גליקמי (גלוקוז = 100)	מזון
			<b>אטריות ופסטה</b>
15	180	40	אטריות אורז, טריות, מבושלות
23	180	61	אטריות אורז, יבשות, מבושלות
22	180	46	ספגטי מקמח חיטה לבן יבשות, מבושלות
10	180	50	טורטילני, עם גבינה
33	180	50	מקרונים מבושלים
25	360	52	ספגטי בולוניז
14	180	32	ספגטי, מקמח חיטה מלא, מבושל
15	180	32	פטוצ'יני, ביצים
23	180	52	פסטה דקה, מבושלת
35	180	92	פסטה מאורז מלא חום
19	180	43	פסטה סלילים, מקמח לבן, מבושלת
15	180	39	רביולי ממולא בבשר
			<b>משקאות ומיצים טבעיים</b>
15	250	46	מיץ אננס לא ממותק
9	250	48	מיץ אשכוליות לא ממותק
10	250	43	מיץ גזר
4	250	38	מיץ עגבניות
11	250	48	מיץ ענבים לא ממותק
12	250	50	מיץ תפוזים
10	250	37	מיץ תפוחי עץ טבעי
10	250	39	מיץ תפוחים, לא ממותק, מתרכיז
13	250	68	פנטה
16	250	63	קוקה קולה
			<b>מרקים</b>
27	250	66	אפונה יבשה
7	250	39	מינסטרונה
6	250	38	עגבניות
9	250	44	עדשים
17	250	64	שעועית יבשה



עומס גליקמי (למנה)	גודל מנה (גרם)	אינדקס גליקמי (גלוקוז = 100)	מזון
			<b>סוכרים</b>
10	10	103	גלוקוז (סוכר ענבים)
12	25	61	דבש
5	10	46	לקטוז (סוכר החלב)
11	10	105	מלטוז (סוכר לתת)
6	10	60	סוכרוז (סוכר שולחני)
2	10	15	פרוקטוז (סוכר פירות)
			<b>חטיפים מתוקים ומלוחים</b>
0	50	7	בוטנים
25	60	62	חטיף "מרס"
11	50	42	חטיפי תירס (דוריטוס)
10	50	57	חטיפי תפוחי אדמה מלוחים
3	50	31	מוס שוקולד 2% שומן
4	20	33	ממרח שוקולד אגוזים נוטלה
4	30	32	נוגט
6	100	40	פודינג אינסטנט, וניל
7	100	47	פודינג אינסטנט, שוקולד
6	20	55	פופקורן מבושל במיקרוגל
3	50	22	קשיו, אגוזים, מלוחים
14	50	49	שוקולד חלב
			<b>מזונות אתניים</b>
15	30	87	לחם תורכי, מקמח לבן
10	250	24	מג'דרה
0	30	6	מטבל חומס
38	115	71	מלאווח
17	100	48	סושי מסלמון
20	60	66	צ'פאטי (טורטייה), מקמח חיטה לבן
22	100	80	פיצה, רגילה (עם גבינה, עגבניות וכו')

- המידע בטבלה לקוח ממחקרים שנערכו במדינות שונות, ולכן יש להתייחס לנתונים שבה באופן מוגבל.
- בנוסף, ישנן סטיות תקן במדדים שבטבלה.