

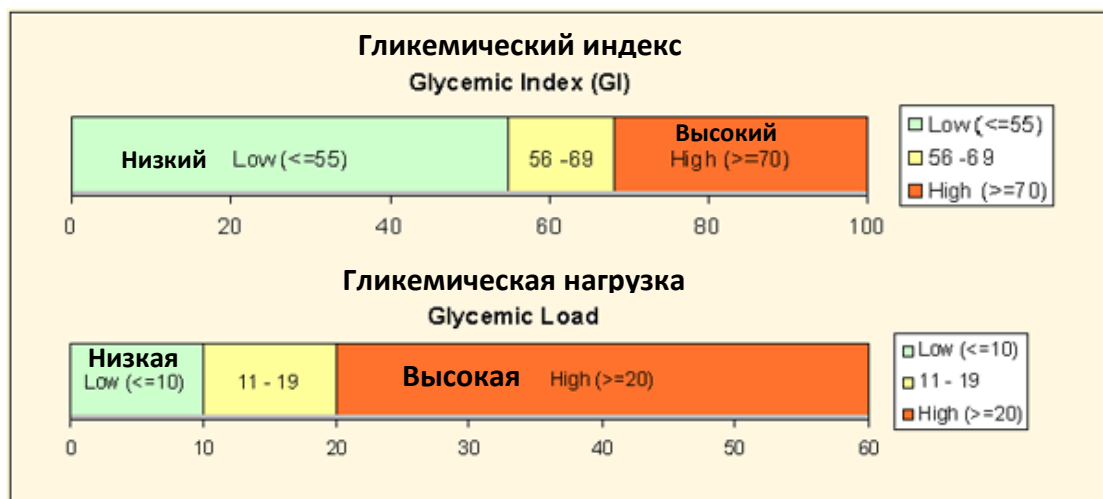


Гликемический индекс

Гликемический индекс продуктов – показатель, отражающий, с какой скоростью тот или иной продукт, содержащий углеводы, влияет на повышение уровня глюкозы в крови.

Гликемический индекс пищевых продуктов важно знать в целях профилактики различных заболеваний и укрепления здоровья.

Продукты с высоким гликемическим индексом содержат углеводы, которые быстро усваиваются организмом, в результате чего уровень сахара в крови резко повышается. Продукты с низким гликемическим индексом, напротив, содержат углеводы, которые усваиваются медленно, не вызывая значительного повышения сахара в крови.





Пищевые продукты	Гликемический индекс (глюкоза=100)	Размер порции (граммы)	Гликемическая нагрузка (в порции)
Злаки на завтрак			
Все виды хлопьев "Келлогс"	38	30	9
Хлопья из цельной пшеницы	58	30	12
Мюсли	66	30	17
Овсяные отруби	50	10	2
Рисовые хлопья "криспис" (хрустящие батончики/чипсы)	82	30	22
Галеты из белого риса	82	26	17
Кукурузные хлопья "Келлогс"	92	30	24
Злаки			
Жасминовый рис	109	150	46
Рис "басмати"	58	150	22
Белый рис	73	-	-
Цельный рис (коричневый)	66	150	21
Вареный рис "ризотто"	69	160	36
Гречневая крупа	54	150	16
Манная каша на пару	55	67	28
Кускус	65	150	23
Консервированная кукуруза	46	150	13



Пищевые продукты	Гликемический индекс (глюкоза=100)	Размер порции (граммы)	Гликемическая нагрузка (в порции)
Овощи			
Зеленый горошек, замороженный	51	80	4
Морковь	35	80	2
Морковь вареная	39		
Тыква	75	80	3
Свекла	64	80	5
Зеленая фасоль	79	80	9
Блюда из картофеля			
Батата	54	150	20
Картофельное пюре	71	150	15
Чипсы замороженные, жареные	75	150	22
Картофель печеный	86	150	22
Картофель отварной	82	150	21
Картофель без кожуры, приготовленный в микроволновой печи	79	150	14
Фрукты и фруктовые продукты			
Арбуз	72	120	4
Груша	33	120	4



Пищевые продукты	Гликемический индекс (глюкоза=100)	Размер порции (граммы)	Гликемическая нагрузка (в порции)
Груша консервированная	44	120	5
Черника	53	100	5
Ананас	66	120	6
Персик	28	120	4
Персик консервированный	58	120	9
Банан	49	120	12
Инжир	61	60	16
Вишня	22	120	3
Личи, консервированные в светлом сиропе	79	120	16
Манго	41	120	8
Абрикос	34	120	3
Абрикос консервированный	51	120	6
Зеленый виноград	46	120	8
Черный виноград	59	120	11
Папайя	56	120	5
Изюм "султана"	56	60	25
Зеленый изюм	64	60	28
Апельсиновый джем	48	30	9



Пищевые продукты	Гликемический индекс (глюкоза=100)	Размер порции (граммы)	Гликемическая нагрузка (в порции)
Консервированный фруктовый коктейль	55	120	9
Киви	47	120	6
Абрикосовое варенье без сахара	55	30	7
Клубничное варенье	51	30	10
Слива	24	120	3
Сушеные финики	103	60	42
Влажные финики	62	60	21
Апельсины	31	120	3
Яблоко	36	120	5
Бобы, орехи, миндаль			
Кешью	22	50	3
Сухой горошек, вареный	35	80	5
Арахис	7	50	0
Турецкий горох (хумус)	10	150	3
Турецкий горох, вареный	28	150	8
Чечевица красная, вареная	26	150	5
Чечевица зеленая, вареная	30	150	5
Фасоль сухая красная	24	50	6



Пищевые продукты	Гликемический индекс (глюкоза=100)	Размер порции (граммы)	Гликемическая нагрузка (в порции)
Фасоль сухая белая, вареная	28	150	7
Белая фасоль консервированная	52	150	9
Фасоль сухая черная, вареная	30	150	7
Хлебобулочные изделия			
Багет из белой муки	95	30	14
Крендели из белой муки	72	70	25
Ржаной хлеб с зернами	41	30	5
Гречневый хлеб с 50% белой муки	47	30	10
Хлеб из белой муки	75	30	11
Хлеб из 100% ячменной муки	67	30	9
Хлеб из ржаной цельной муки	58	30	8
Булка из белой пшеничной муки	48	30	6
Булка для гамбургера	62	30	7
Пита из белой муки	57	30	10
Хлеб из цельной пшеничной муки	69	30	9



Пищевые продукты	Гликемический индекс (глюкоза=100)	Размер порции (граммы)	Гликемическая нагрузка (в порции)
Выпечка			
Слоеное тесто из белой муки	56	50	11
Яблочный кекс	44	60	13
Пончик из белой муки	76	47	17
Панкейк	67	80	39
Круассан	67	57	17
Молочные продукты			
Мороженое	62	50	8
Молоко (3% жирности)	11		
Цельное молоко	21		
Йогурт	36	200	3
Обезжиренный йогурт	33	200	10
Диетический клубничный йогурт	23	200	3
Соевое молоко			
Соевое молоко	44	250	6
Обезжиренное соевое молоко	44	250	8
Макаронные изделия			
Свежая рисовая лапша, вареная	40	180	15



Пищевые продукты	Гликемический индекс (глюкоза=100)	Размер порции (граммы)	Гликемическая нагрузка (в порции)
Сухая рисовая лапша, вареная	61	180	23
Сухие макароны из белой муки, вареные	46	180	22
Тортеллини с сыром	50	180	10
Вареные макароны	50	180	33
Спагетти с соусом болоньезе	52	360	25
Спагетти из цельной муки, вареные	32	180	14
Феттучине, яичная лапша	32	180	15
Тонкие макароны вареные	52	180	23
Макароны из коричневого риса	92	180	35
Спиральки из белой муки, вареные	43	180	19
Равиоли с мясом	39	180	15
Напитки и натуральные соки			
Ананасовый сок без сахара	46	250	15
Грейпфрутовый сок без сахара	48	25	9
Морковный сок	43	250	10
Томатный сок	38	250	4
Виноградный сок без сахара	48	250	11



Пищевые продукты	Гликемический индекс (глюкоза=100)	Размер порции (граммы)	Гликемическая нагрузка (в порции)
Апельсиновый сок	50	250	12
Натуральный яблочный сок	37	250	10
Яблочный сок без сахара из концентрата	39	250	10
Фанта	68	250	13
Кока-кола	63	250	16
Супы			
Гороховый	66	250	27
Минестроне	39	250	7
Томатный	38	250	6
Чечевичный	44	250	9
Фасолевый	64	250	17
Сахара			
Глюкоза (виноградный сахар)	103	10	10
Мед	61	25	12
Лактоза (молочный сахар)	46	10	5
Сахароза (столовый сахар)	60	10	6
Фруктоза (фруктовый сахар)	15	10	2



Пищевые продукты	Гликемический индекс (глюкоза=100)	Размер порции (граммы)	Гликемическая нагрузка (в порции)
<u>Сладкие и соленые закуски</u>			
Арахис	7	50	0
Батончик "Марс"	62	60	25
Кукурузные чипсы (Доритос)	42	50	11
Картофельные чипсы соленые	57	50	10
Шоколадный мусс (2% жирности)	31	50	3
Орехово-шоколадная паста "Нутелла"	33	20	4
Шоколад "Нугат"	32	30	4
Ванильный пудинг быстрого приготовления	40	100	6
Шоколадный пудинг быстрого приготовления	47	100	7
Попкорн, приготовленный в микроволновой печи	55	20	6
Соленые орешки	22	50	3
Молочный шоколад	49	50	14
<u>Национальные продукты</u>			
Турецкий хлеб из белой муки	87	30	15
Маджара	24	250	10



Пищевые продукты	Гликемический индекс (глюкоза=100)	Размер порции (граммы)	Гликемическая нагрузка (в порции)
Салат хумус	6	30	0
Малауах	71	115	38
Суши из лосося	48	100	17
Чapati (лепешка) из белой муки	66	60	20
Обычная пицца (с сыром, помидорами и т.д.)	80	100	22

- Информация в данной таблице взята из исследований, проведенных в разных странах, поэтому относиться к ней следует с определенными ограничениями.
- Кроме того, у индексов, приведенных в таблице, имеются стандартные отклонения.