

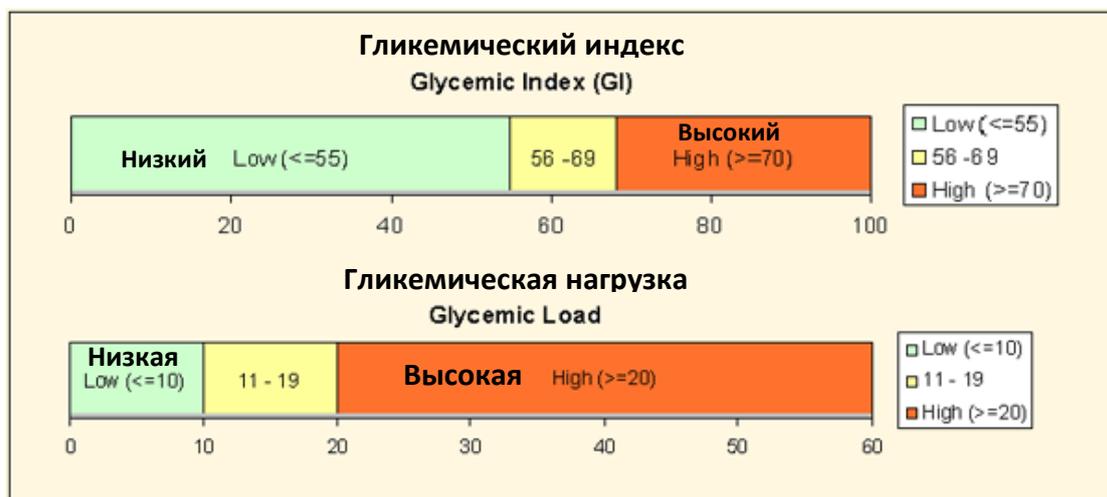


Гликемический индекс

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.