



Dieta o niskim indeksie glikemicznym, w skrócie określana jako Low IG, to dieta skupiająca się na spożywaniu pokarmów, które mają mniejszy wpływ na poziom cukru we krwi. Czym charakteryzuje się ta dieta? Dla kogo będzie ona odpowiednia?

Czym jest indeks glikemiczny?

Indeks glikemiczny to skala, która klasyfikuje żywność zawierającą węglowodany na podstawie wpływu na poziom glukozy we krwi po jej spożyciu.

Pokarmy o niskim IG są trawione i wchłaniane wolniej, co prowadzi do wolniejszego wzrostu poziomu cukru we krwi. Dzięki temu dieta Low IG ma na celu stopniowe uwalnianie glukozy do krwioobiegu. Pomaga to w stabilizacji poziomu cukru we krwi, zapobiegając gwałtownym skokom i spadkom związanym z żywnością o wysokim IG.

Indeks glikemiczny waha się od 0 do 100, przy czym wyższe wartości wskazują na szybszy i większy wzrost poziomu cukru we krwi. Pod kątem IG pokarmy dzieli się na mające:

-

Niski IG – zawiera 55 lub mniej,

-

Średni IG – 56-69,

-

Wysoki IG – 70 lub więcej.

Jak prowadzić dietę o niskim IG?

Podstawową zasadą diety o niskim IG jest położenie nacisku na żywność o niskim lub umiarkowanym IG. Do tych produktów zaliczają się warzywa nieskrobiowe, rośliny strączkowe, produkty pełnoziarniste i owoce o niższej zawartości cukru.

Dieta o niskim IG zachęca do zrównoważonego spożycia makroelementów, w tym węglowodanów, białek i tłuszczów. Nacisk kładzie się jednak na wybór węglowodanów o niższym IG, aby pomóc kontrolować poziom cukru we krwi.

Aby łatwiej prowadzić dietę o niskim IG, dobrym wyborem może być także dieta pudełkowa

Zabrze - <https://likeat-cateringdietetyczny.pl/dieta-pudelkowa-zabrze/> to jedno z wielu miast, gdzie można z niej skorzystać.

Dzięki temu dań nie trzeba przygotowywać samodzielnie, co oszczędza dużo czasu i pomaga w uzyskaniu lepszych efektów dietetycznych.

Jakie pokarmy mają niskie IG?

Przykłady żywności o niskim IG:

-

Warzywa nieskrobiowe – brokuły, kalafior, szpinak, jarmuż i papryka.

-

Owoce – jagody, wiśnie, jabłka, gruszki i grejpfruty.

-

Rośliny strączkowe – soczewica, ciecierzycyca i fasola.

-

Całe ziarna – produkty pełnoziarniste, komosa ryżowa, jęczmień, bulgur.

-

Orzechy i nasiona – migdały, orzechy włoskie, nasiona chia i siemię lniane.

-

Nabiał – jogurt, mleko, twaróg, sery.

-

Mięsa – chude mięso, w tym drób, ryby.

Dieta o niskim IG stanowi skuteczne podejście do promowania stabilnego poziomu cukru we krwi i dzięki temu wspomaga ogólny stan zdrowia. Dzięki włączeniu różnorodnych, bogatych w składniki odżywcze pokarmów o niskim IG do dobrze zbilansowanej diety przyczynia się do dobrego samopoczucia i może być szczególnie korzystna dla osób chcących kontrolować poziom cukru we krwi lub zrzucić nadmiar kilogramów.

Materiał zewnętrzny