

GLIKÉMIÁS INDEX

A glikémiás index megmutatja, hogy az adott élelmiszerben lévő szénhidrát milyen gyorsan szívódik fel a szervezetben.



MIÉRT HASZNOS ALACSONY GLIKÉMIÁS INDEXŰ ÉLELMISZEREKET FOGYASZTANI?

CSÖKKEN A



Cukorbetegség



Elhízás



Szívbetegségek

KOCKÁZATA.

HOGYAN LEHETSÉGES EZ?

Hosszabb ideig tartó teltségérzést biztosít.

Javítja a vér koleszterinszintjét.

Fogyasztásuk nem emeli meg annyira a vércukorszintet, mint a magas glikémiás indexű élelmiszereké.

A GLIKÉMIÁS INDEX CSÖKKENTÉSE ÉRDEKÉBEN...

FOGYASSZON KEVESEBB...

- EGYSZERŰ SZÉNHI DRÁTOT**
(cukor, méz, cukortartalmú ételek és italok)
- TÚLFŐZÖTT ÉTELEKET**
(puha rizs, tészta)
- FELDOLGOZOTT SZÉNHI DRÁTOT**
(instant zab, instant tészták, fehérkenyér, rizs, ostyák, cornflakes)
- TÚLÉRETT GYÜMÖLCSÖKET**
(barna, pöttyös banán stb.)

FOGYASSZON TÖBB...



ÖSZETETT SZÉNHI DRÁTOT

teljes kiörlésű gabona, édes burgonya, hosszúszemű vagy vadrizs



FEHÉRTÉKET

sovány húskok, hal, tojás, mogyoróvaj, alacsony zsírtartalmú tejtermékek



SAVANYÚ ÉTELEKET

ecet, citromlé, paradicsom, citrusfélék



ROSTOKAT

friss gyümölcsök és zöldségek, teljes kiörlésű gabona és tésztafélék



MEGFELELŐ ZSÍRÖSZETÉTELŰ TERMÉKEKET

repce, oliva, avokádó



ANTIOXIDÁNSOKBAN GAZDAG ÉTELEKET

hüvelyesek