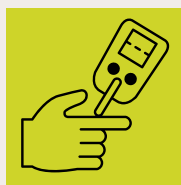


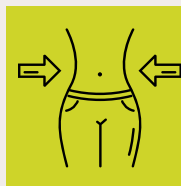
NISKI INDEKS WIĘKSZOŚCI POSIŁKÓW



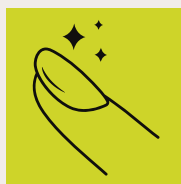
Stabilizacja stężenia cukru
we krwi



Zapobieganie cukrzycy
typu 2 i insulinooporności



Szczuplejsza sylwetka



Zdrowsza skóra, włosy,
paznokcie



Dłuższe uczucie sytości
i mniejsze napady głodu



Dłuższe życie



INDEKS GLIKEMICZNY MA ZNACZENIE! SPRAWDŹ CO MÓWIĄ BADANIA

Stosowanie diety z niskim indeksem glikemicznym wpływa korzystnie na obniżenie glikemii po posiłku, co wiąże się z niższym wydzielaniem insuliny. **Produkty o niskim IG są trawione znacznie wolniej, dzięki czemu dłużej odczuwamy sytość, niwelując głód.**



Poprawia kontrolę glikemii



Poprawia stężenie lipidów



Zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych



Sprzyja utracie wagi (przy deficycie)

Spożywanie diety śródziemnomorskiej z produktami o niskim IG **zmniejsza dzienną glikemię** i wskaźniki zmienności glikemii u dorosłych z grupy ryzyka cukrzycy typu 2 [2].

Wniosek? Niski IG to Twoje niższe cukry:)

Dieta oparta na produktach o wysokim IG, zawierająca 50% węglowodanów pochodzących z pokarmów o IG > 70, **znacząco zwiększa poposiłkową odpowiedź glikemiczną** [2].

Wniosek? Dieta z wysokim IG to wyższe cukry :)

Połączenie niskiego indeksu glikemicznego i wysokiego spożycia błonnika zbożowego zmniejsza ryzyko cukrzycy typu II 2-krotnie u mężczyzn i kobiet [3].

Wniosek? Połącz błonnik i niski IG a masz 2x mniej szans na cukrzycę typu 2 :)



Indeks glikemiczny w diecie jest umiarkowanie i bezpośrednio powiązany z ryzykiem raka piersi i jelita grubego.

Dieta z niskim indeksem glikemicznym zwiększa utratę masy ciała oraz zmniejsza ilość tkanki tłuszczowej u osób z nadwagą.

Diety o niskim IG/GL są powiązane z niższym ryzykiem zdarzeń sercowo-naczyniowych. Związek ten może wynikać z korzystnego wpływu tego typu diety na czynniki ryzyka chorób układu krążenia.

Diety o niskim IG/GL poprawiają wrażliwość na insulinę i funkcjonowanie komórek beta u osób chorych na cukrzycę typu 2 i osób z grupy ryzyka cukrzycy typu 2.

Diety o niskim IG/GL poprawiają stężenie lipidów we krwi i markery stanu zapalnego, w tym białko C-reaktywne [3].



MIT

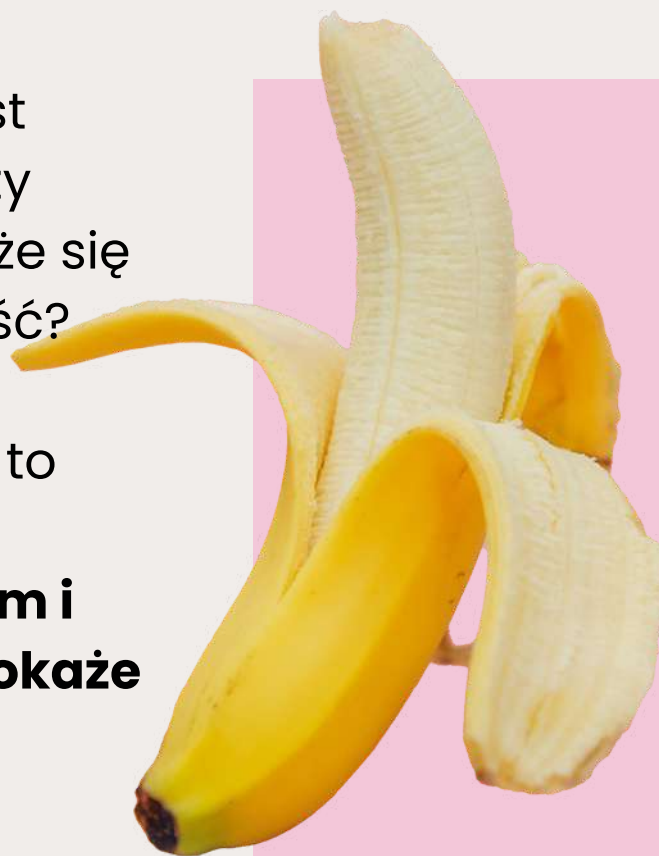
“Produkty o wysokim IG są całkowicie zakazane.”



Oczywiście znajomość tabeli produktów z niskim indeksem glikemicznym jest bardzo ważna (choć tu oczywiście polecam zajrzeć do tabeli, niż uczyć się na pamięć), ale nie powinniśmy polegać wyłącznie na jej wartościach. Nie wszystko tu jest zero-jedynkowe.



Weźmy przykład banana, którego IG wynosi 70. Do dość dużo i zdecydowanie powinnaś go unikać. Zjedzenie dojrzałego owocu powoduje nagły wzrost stężenia glukozy we krwi i duży wyrzut insuliny. Ale czy to wiąże się z tym, że już nie możesz go jeść? Nie, wystarczy go mądrze wkomponować w posiłek. Co to znaczy? **Jeśli połączysz go z owsianką, mlekiem roślinnym i orzechami czy pestkami, to okaże się, że cały posiłek ma niski ładunek glikemiczny. I o to właśnie chodzi!**



Nie jest konieczne, aby całkowicie rezygnować z produktów o wysokim wskaźniku IG. Powinnaś je jedynie odpowiednio bilansować. Zobacz na przykładach jak odpowiednio możesz zbilansować Twój ulubiony produkt, wcale nie rezygnując z niego na diecie. Oczywiście co za dużo to niezdrowo!



PROTIP

Kupiłaś snickersa jako przekąskę? Nie jedz go "samotnie"! Skomponuj go w odpowiedni sposób!





Zdrowsze przekąski dają uczucie sytości na dłużej, co może pomóc Ci w kontrolowaniu apetytu i unikaniu nadmiernego jedzenia.

Skomponujesz w ten sposób pełnowartościowy posiłek o niskim indeksie glikemicznym!

