

Rola żywności o niskim IG w prawidłowym żywieniu

Dr hab. n. med. Danuta Pawłowska



Dieta zbilansowana –

**energia, białko, węglowodany,
tłuszcze, błonnik, witaminy, składniki
mineralne – zgodne z
zapotrzebowaniem**

Zapotrzebowanie:

- 1. Wiek**
- 2. Płeć**
- 3. Stan fizjologiczny**
- 4. Aktywność fizyczna**



tłuszcze

1g = 9 kcal



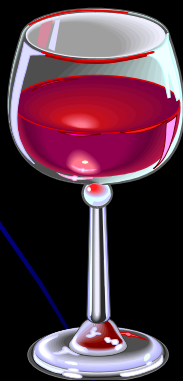
węglowodany

1g = 4 kcal



białka

1g = 4 kcal



alkohol

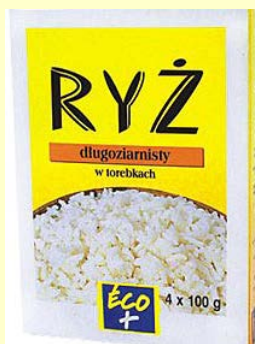
1g = 7 kcal



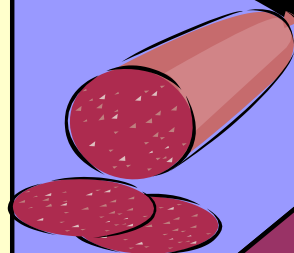
Nie zapominaj o ruchu!



Węglowodany
50-60%



Białka
10-20%



Tłuszcze
25-30%

Rola węglowodanów:

- 1. Materiał energetyczny (1 g = 4 kcal)**
- 2. Składnik budulcowy**
- 3. Podstawa składu materiału genetycznego (DNA i RNA)**
- 4. Biopolimery – mukopolisacharydy – składnik tkanki łącznej**
- 5. Funkcje regulatorowe**
- 6. Funkcje hormonalne**
- 7. Magazynowanie energii - glikogen**



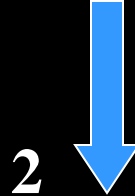
Węglowodany proste



Węglowodany złożone

Prawidłowe stężenie glukozy we krwi

1



2

Podwyższone stężenie glukozy we krwi



TRZUSTKA 3



insulina

TKANKA TŁUSZCZOWA



5

GLIKOGEN W WĄTROBIE 4

4

GLIKOGEN W MIĘŚNIACH



6

Obniżone stężenie glukozy we krwi



TRZUSTKA

7 hamowanie

7

glukagon



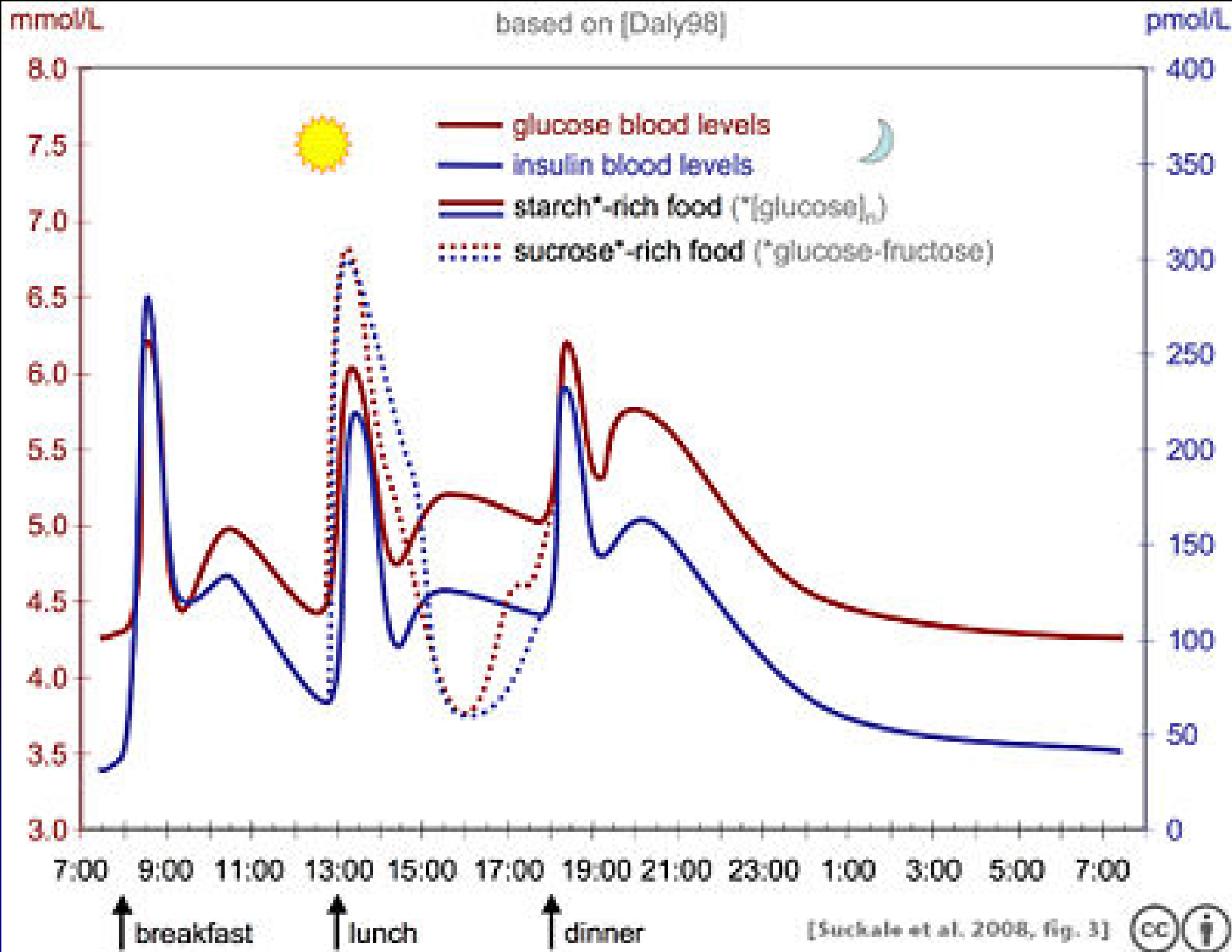
GLUKOZA Z GLIKOGENU WĄTROBY 8

8


Prawidłowe stężenie glukozy we krwi

9

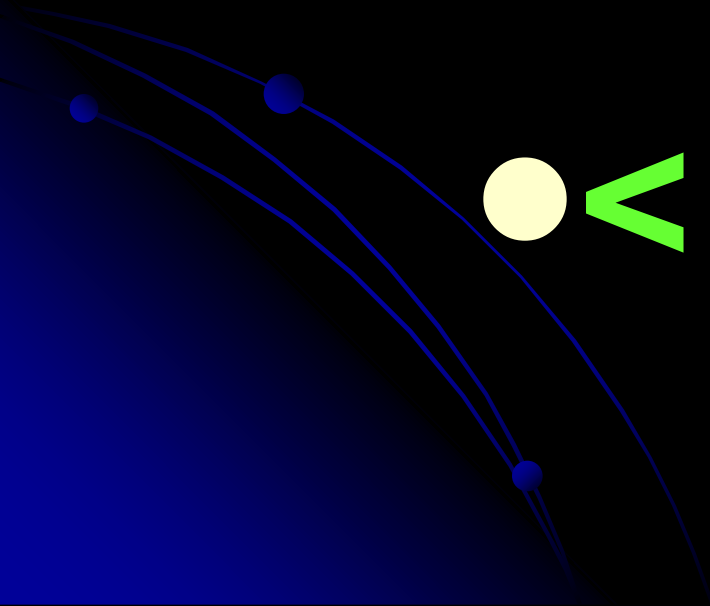


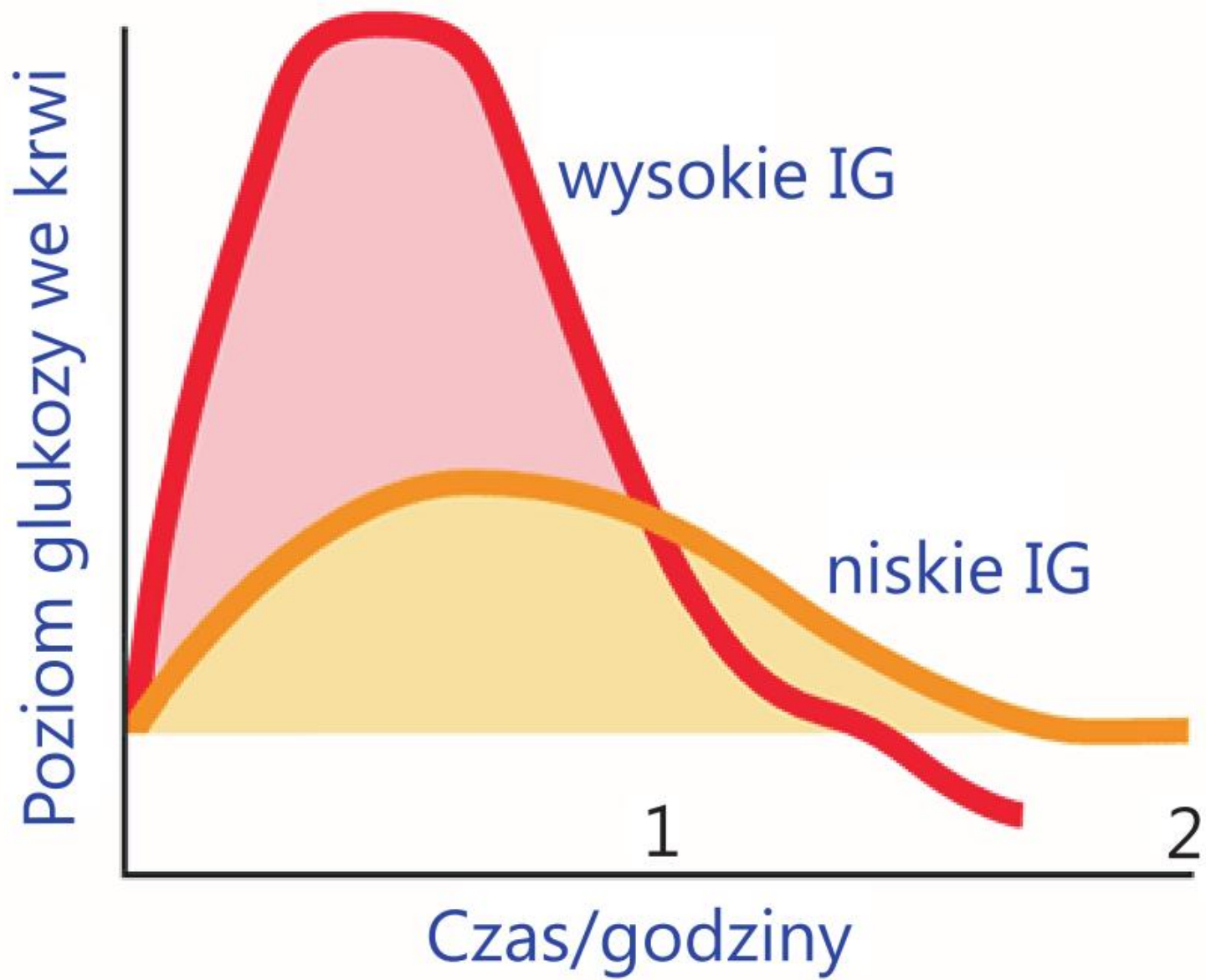


Indeks glikemiczny jest definiowany jako średni, procentowy wzrost stężenia glukozy we krwi po spożyciu przez reprezentatywną statystycznie próbkę ludzi 50 g gramów danego produktu. Wzrost poziomu cukru we krwi w przypadku spożycia 50 gramów glukozy przyjęto jako podstawę skali (100%).

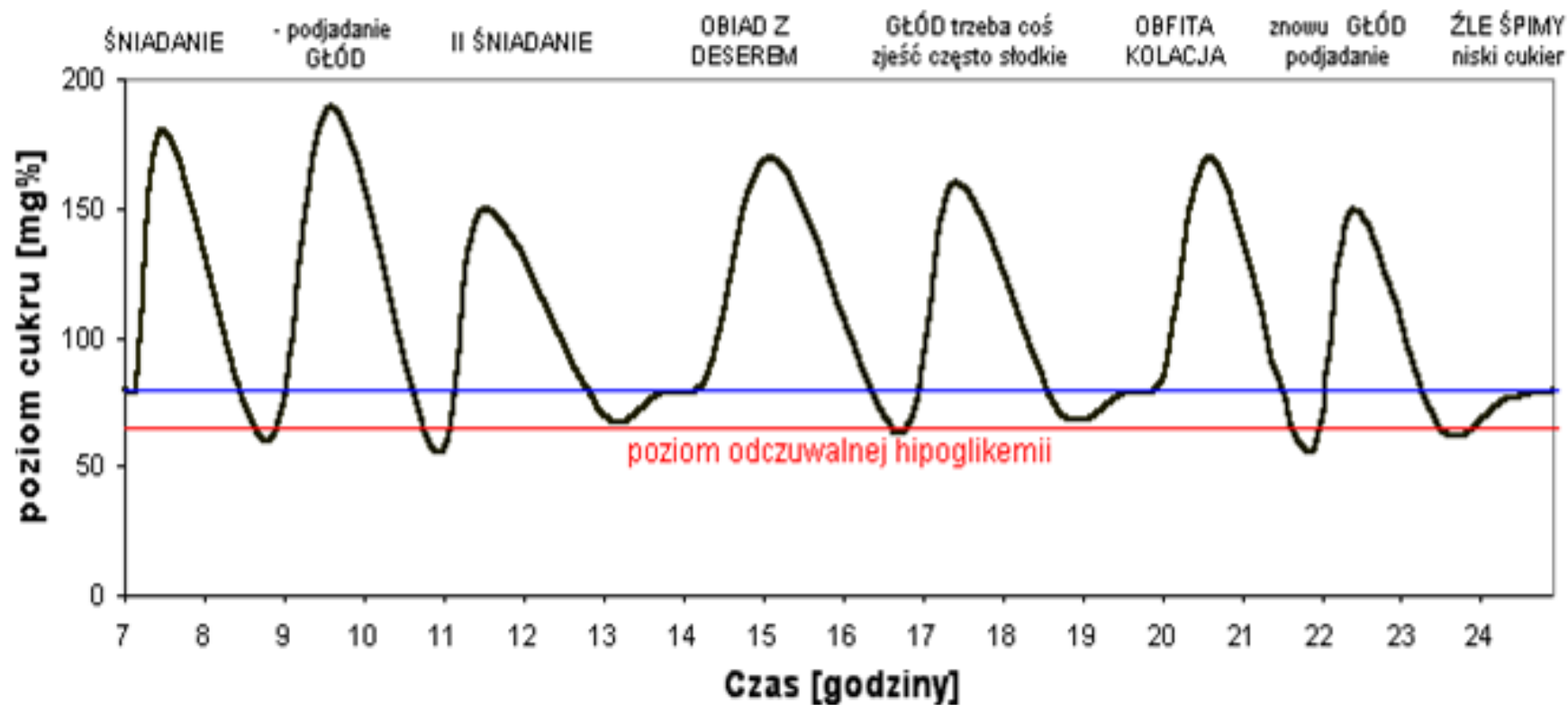


Indeks glikemiczny

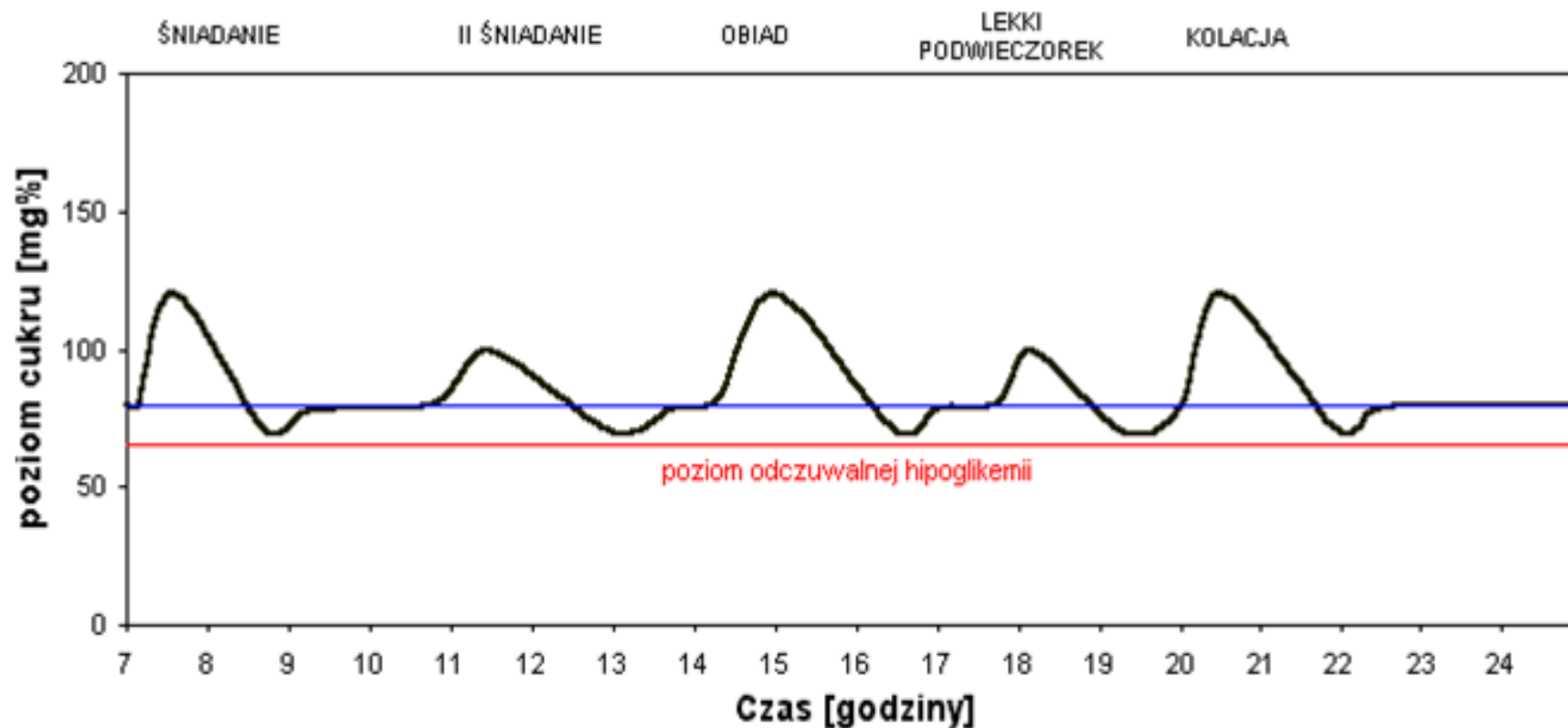
- **> 70 wysoki**
 - **56 – 69 średni**
 - **< 55 niski**
- 



Dobowe wahania poziomu cukru we krwi osoby spożywającej produkty o wysokim IG.



Dobowe wahania poziomu cukru we krwi osoby spożywającej produkty o niskim IG.

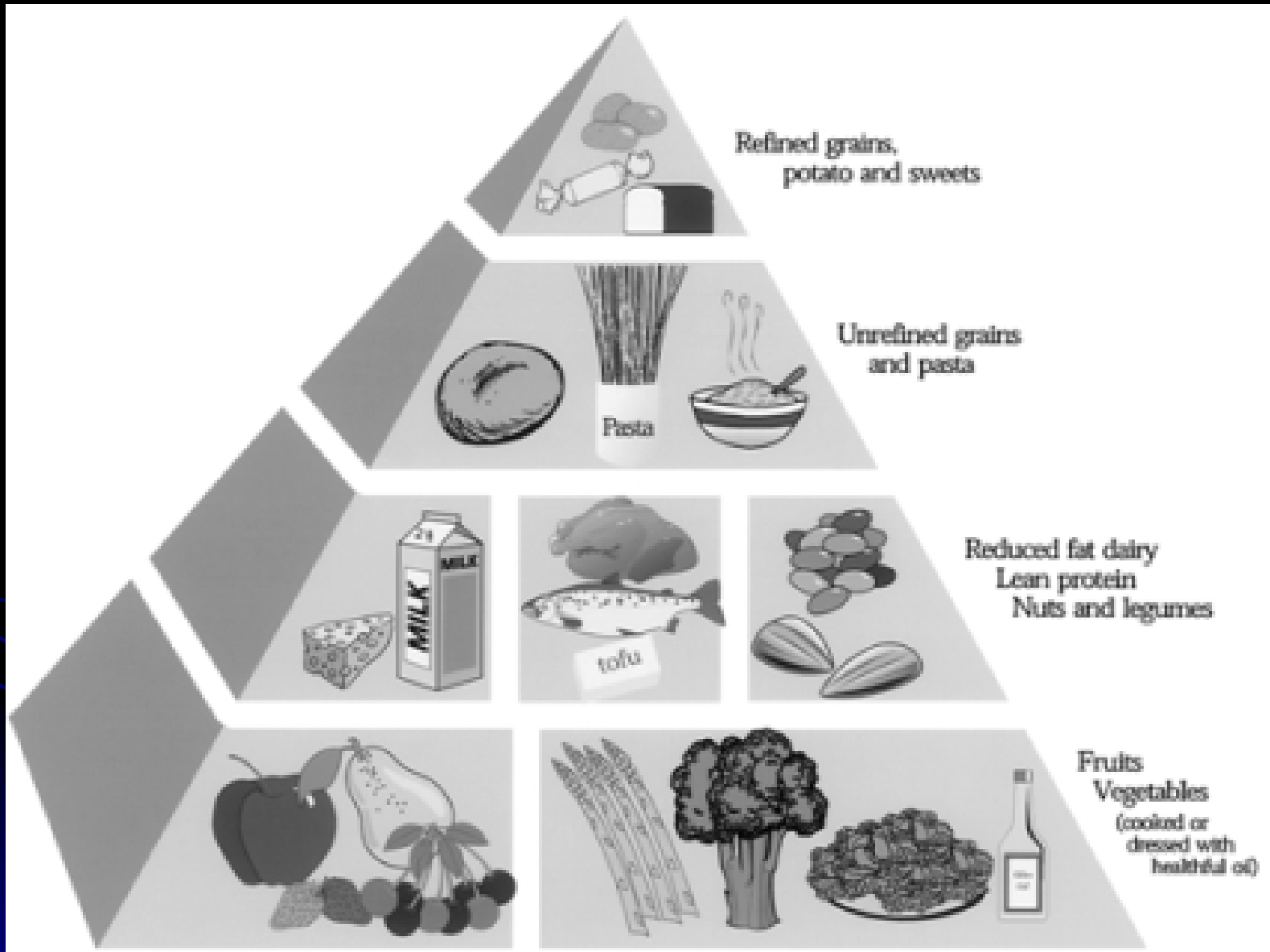


„Dobre węglowodany” (IG < 50)

- zboża nieoczyszczone (chleb pełnoziarnisty, ryż brązowy, niektóre kasze...)
- warzywa strączkowe i motylkowe: sucha fasola, soja, ciecierzycza, soczewica...
- większość warzyw (kapusta, brokuły, kalafior, zielona fasolka, sałata...) i owoców

„Złe węglowodany” (IG > 50)

- zwykły cukier i miód (w tym słodycze)
- węglowodany oczyszczone przemysłowo (biała mąka, biały ryż...)
- ziemniaki, kukurydza, niektóre owoce (np. banany)



Refined grains,
potato and sweets

Unrefined grains
and pasta

Reduced fat dairy
Lean protein
Nuts and legumes

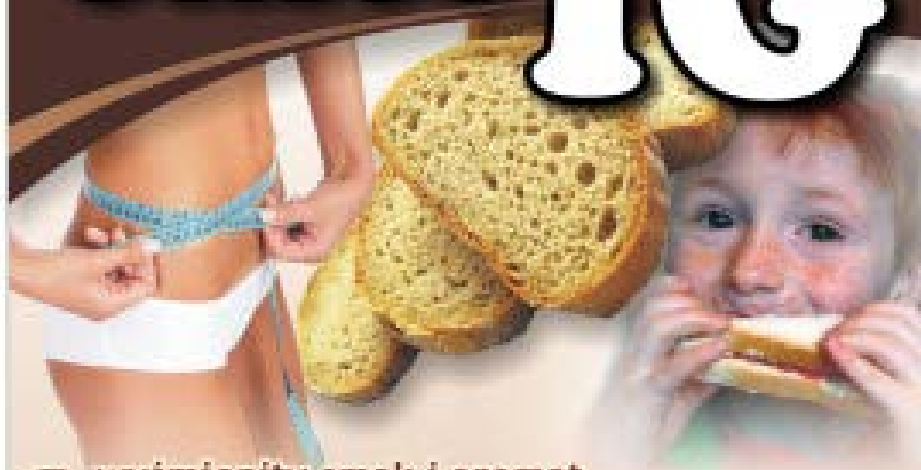
Fruits
Vegetables
(cooked or
dressed with
healthy oil)

Wartość IG chleba

- Chleb jęczmienny gruboziarnisty – 34
- Chleb z otrąb owsianych – 47
- Chleb pełnoziarnisty żytni – 58
- Chleb żytni na zakwasie - 55
- Chleb żytni z nasionami lnu – 55
- Chleb biały pszenny - 70



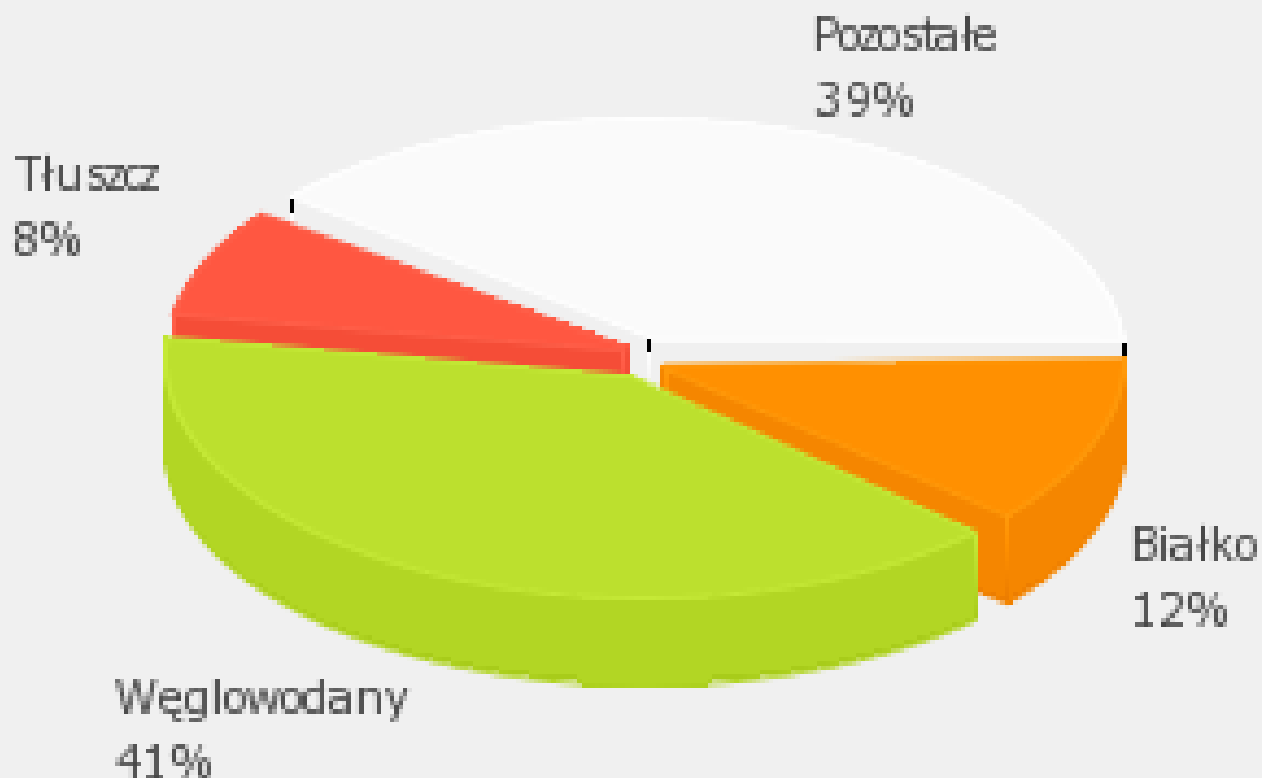
Chleb IG



- wyśmienity smak i aromat
- niski indeks glikemiczny - IG 54
- certyfikat Uniwersytetu Oxford
- pieczywo wieloziarniste
- dynia, siemię, słonecznik i otręby
- bogate źródło błonnika
- gruboziarnisty mięksisz



Wartości odżywcze: Białko, Węglowodany, Tłuszcz w 100 g produktu

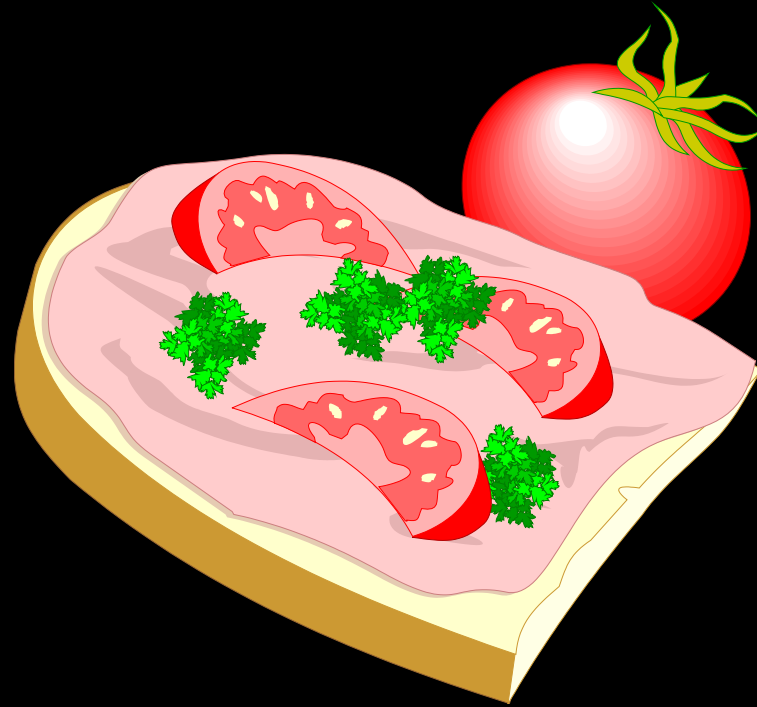


Chleb IG o niskim indeksie glikemicznym - Wyśmienity Smak

(c) www.tabele-kalorii.pl

Wartość IG produktu obniża:

1. Błonnik
2. Białko
3. Tłuszcz

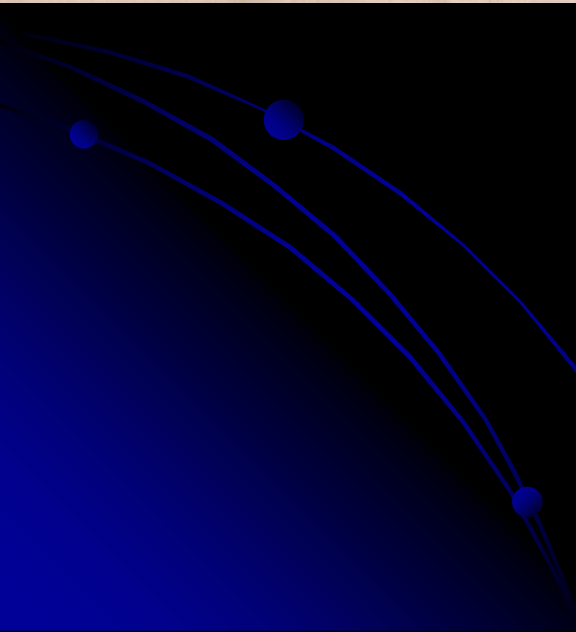


Zawartość błonnika:

Chleb wiejski (żytni razowy) – 8,4 g/100g

Chleb Graham (pszenne zwykłe) – 6,5g/100g

Chleb pełnoziarnisty (mieszane razowe) – 6,3g/100g



Wartość IG wybranych warzyw i owoców

- Groszek zielony – 48
- Marchew świeża – 16
- Śliwki – 39
- Truskawki – 40
- Ziemniaki gotowane – 56
- Ziemniaki gotowane tłuczone - 70
- Jagody, porzeczki – 30
- Warzywa zielone – < 30



Wzrost wartości IG powoduje:

1. Czas obróbki termicznej
2. Temperatura produktu
3. Stopień rozdrobnienia produktu
4. Dojrzałość produktu

