



غذاهایی که پس از مصرف آنها سطح گلوکز خون افزایش زیادی می یابد، نمایه گلیسمیک بالایی دارند و برعکس، غذاهایی که پس از مصرف آنها سطح گلوکز خون افزایش کمی می یابد، نمایه گلیسمیک پایینی دارند. استفاده از مواد غذایی با نمایه گلیسمی پایین موجب می شود تا احساس سیری بیشتر به طول انجامد که این اثر در کاهش وزن هم کاربرد دارد.



انتخاب مواد غذایی براساس نمایه گلیسمی

دیابت درمان قطعی ندارد، ولی به راحتی قابل پیشگیری و کنترل است. یکی از مهمترین اقدامات برای این منظور، دقت در انتخاب مواد غذایی است.



* مصرف روزانه ۶ وعده غذایی (صبحانه، میان وعده صبح، ناهار، عصرانه، شام و آخر شب)، باعث کنترل بهتر قند خون می شود.

* سعی کنید غذاهایی را در این وعده ها انتخاب کنید که قند خون را کمتر افزایش می دهند.



* مصرف غذاهایی که قند خون را بیشتر افزایش می دهند را محدود کنید؛ مثلا مصرف سیب زمینی آب پز، هویج آب پز، ماکارونی دم شده، برنج کته و انواع آب میوه ها و کمپوت های صنعتی را محدود کنید.

* برای انتخاب صحیح آن دسته از مواد غذایی که قند خون را کمتر افزایش می دهند، از نمایه گلیسمی به شرح زیر استفاده کنید.

نمایه گلیسمی

نمایه گلیسمی، معیاری برای طبقه بندی غذاهای نشاسته ایی است. مبنای این طبقه بندی، تغییر سطح گلوکز خون پس از مصرف این غذاها است.

