

نمایه گلیسمی (glycemic index)

نمایه گلیسمی (glycemic index)

تقریباً همه ما گاهی اوقات احساس ضعف و گاهی اوقات **افت قند خون** را تجربه کرده ایم، بدون آنکه دقیقاً بدانیم مشکل از کجاست. وقتی میزان قند خون شما افت می کند، بدن شما به این اتفاق واکنش نشان می دهد و شما احساس خستگی و ضعف پیدا می کنید. وقتی از یک رژیم غذایی کنترل شده پیروی شود بدن ما عملکرد بهتری دارد. آنالیز دقیق از نمایه گلیسمی Glycemic index می تواند به پیدا کردن غذاهایی که گلوکز را به آرامی آزاد می کنند و به طور متمادی و پیاپی به جریان خون می فرستند کمک کند و منجر به تامین منبع کنترل شده ای از انرژی در طول روز شود.



نمایه ی گلیسمی، شاخص گلیسمی یا گلیسمی ایندکس، یک سیستم امتیاز بندی از 1 تا 100 است که نسبت جذب هر کربوهیدرات را به جریان خون در زمان نشان می دهد. برای مثال گلوکز امتیاز 100 را دارد. این عدد برای هر نوع خوراکی حاوی کربوهیدرات متفاوت است، اصل و اساس

این نمایه برای افراد مبتلا به [دیابت نوع 1](#) و دیابت تیپ 2 طراحی شده که به آن ها کمک میکند میزان قند مصرفی خود را کنترل کنند. اگر فرد مبتلا به دیابت نباشد و حتی در رژیم های کالری شماری باشد نیز این نمایه به او کمک می کند. غذاهایی که پروتئین بالایی دارند یا چربی زیادی دارند باعث افزایش چشمگیر سطح گلوکز خون نمی شوند. این نمایه تخمین می زند که چطور 50 گرم کربوهیدرات باعث افزایش سطح گلوکز خون در مقایسه با مواد غذایی مثل گلوکز خالص یا نان سفید می شود. تمام کربوهیدرات ها باعث افزایش کوتاه مدت در میزان گلوکز خون می شود و این به “واکنش گلیسمی” معروف است. تمام کربوهیدراتها مثل هم عمل نمی کنند، و مواردی مثل: میزانی که استفاده می شود، منبع کربوهیدرات، روند جذب، میزان جذب، همه اینها بر روی واکنش گلیسمی تاثیر می گذارد.

نمایه گلیسمیک تمام غذاها بین 1 و 100 متفاوت است. نمره مرجع گلوکز خالص 100 است. غذاهایی با نمره بالاتر از 70 سطح بالای نمایه گلیسمی را دارند، بین 56 و 69 متعادل و هر نمره ای پایین تر از 55 پایین تلقی می شود. به عنوان مثال چوب شور، دارای نمره نمایه گلیسمی 81 است که میزان بالایی در نظر گرفته می شود، کوکتل میوه 55 است که میزان متوسطی است و کلم بروکلی 15 است که میزان پایینی است.



رتبه بندی نمایه ی گلیسمی

کم: 55 یا کمتر

متوسط: 56 - 69

بالا: 70 - 100

**چه عواملی می تواند بر نمایه گلیسمی
اثرگذار باشد؟**

**شکل و ظاهر فیزیکی ماده غذایی، مثلاً نمایه ی
گلیسمی آب هویج با خود هویج متفاوت است.**

گونه های مختلف کربوهیدرات و مواد غذایی

میزان رسیدگی میوه ها و سبزی ها برای مثال،
نمایه ی گلیسمی بسته به رسیدگی و میزان
شیرینی آن متفاوت است.



پخته شدن مواد غذایی، پخت مواد غذایی نمایه ی گلیسمی را افزایش می دهد.

اگر بدن شما غذا را به آرامی جذب کند، باعث تنظیم میزان ترشح انسولین می شود و در نتیجه باعث داشتن یک اثر مفید و سالم بر روی بدن می شود. به عبارت ساده، سعی کنید مقدار کمتری غذا با نمایه گلیسمی بالا و مقدار بیشتری غذا با نمایه گلیسمی پایین استفاده کنید. در نتیجه افزایش یا کاهش وزن راحت تر کنترل می شود چون خوردن غذاهایی که قند خون را به آرامی بالا می برند به شما کمک می کنند که برای مدت بیشتری احساس سیری کنید.

بطور خلاصه، اگر مردم به نمایه گلیسمی توجه کنند و غذایشان را بر اساس آن آماده کنند، همیشه می توانند سطح گلوکز خون و وزنشان را ثابت نگه دارند و این به داشتن میزان قند خون نرمال کمک می کند.

در [محصولات بدون قند و رژیمی کاموَر](#) به جای 99.8 درصد حجم شکر، از شیرین کننده طبیعی [ایزومالت](#) استفاده می شود و میزان نمایه گلیسمی (Glycemic index) ایزومالت برابر با 9 می باشد، که این ماده تاثیر چندانی بر سطح گلوکز و انسولین خون ندارد. قابل ذکر

است ایزومالت یک ماده غذایی Low Glycemic می باشد که باعث افزایش وزن نمی شود.

تحقیقات اخیر نشان میدهد، یک رژیم غذایی Low Glycemic نسبت به یک رژیم کم چرب و کم کالری گرسنگی کمتری در فرد ایجاد می کند.