

Τροφές με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη

2011-06-17 17:39:33

Πολλές φορές θα έχετε βρεθεί σε συζητήσεις, όπου γίνεται λόγος για θέματα διατροφής και για τις διατροφικές συνήθειες και σίγουρα θα έχει γίνει κάποια αναφορά, μεταξύ των άλλων, για την αξία του **γλυκαιμικού δείκτη** των τροφών. Τι είναι όμως αυτός ο περιβόητος δείκτης και όλοι οι ειδικοί και μη, κάνουν λόγο για αυτόν;

Ο γλυκαιμικός δείκτης είναι ένας ενδεικτικός τρόπος για τον **προσδιορισμό της αύξησης του σακχάρου στο αίμα**, ανάλογα με τα καταναλισκόμενα τρόφιμα που περιέχουν υδατάνθρακες. Σύμφωνα με το σύστημα του γλυκαιμικού δείκτη, δίνεται στα τρόφιμα μια τιμή που ανταποκρίνεται στο πόσο γρήγορα γίνεται η πέψη και η απορρόφησή τους μετά την κατανάλωσή τους. Τα τρόφιμα αυτά ταξινομούνται σε μια κλίμακα από το 0 έως το 100, με το 100 να είναι η τιμή που αντιστοιχεί στα τρόφιμα αναφοράς, όπως η γλυκόζη ή το άσπρο ψωμί.

Επομένως, ένα τρόφιμο θεωρείται **χαμηλού** γλυκαιμικού δείκτη εάν έχει τιμή **< 55**, **μέτριου** γλυκαιμικού δείκτη εάν έχει τιμή **56-69** και **υψηλού** γλυκαιμικού δείκτη εάν έχει τιμή **>70**. Στις τροφές με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη περιλαμβάνονται το **λευκό ψωμί**, τα **κρουασάν** και **κορν φλέικς**, ενώ στις τροφές με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη περιλαμβάνονται το **πολύσπορο ψωμί**, το **γάλα** και τα περισσότερα **φρούτα** και **λαχανικά**.

Η έννοια του γλυκαιμικού δείκτη (Glycemic index ή GI) αναπτύχθηκε αρχικά στην δεκαετία του '80, όταν οι επιστήμονες άρχισαν να αντιλαμβάνονται και να εξετάζουν το γεγονός, ότι τρόφιμα με την ίδια περιεκτικότητα υδατανθράκων, δεν είχαν την ίδια επίδραση στα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

Μετά από έρευνες, κατέληξαν στο συμπέρασμα, ότι με το ίδιο επίπεδο υδατανθράκων, τα τρόφιμα με υψηλό GI οδηγούσαν σε χαρακτηριστικές διακυμάνσεις στα επίπεδα σακχάρου αίματος, ενώ τα τρόφιμα χαμηλού GI προκαλούσαν μικρότερη αύξηση στο σάκχαρο. Η εξήγηση που έδωσαν ήταν, ότι ένα τρόφιμο με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, απαιτούσε μεγαλύτερο χρόνο πέψης και απελευθέρωνε με βραδύτερο ρυθμό τα σάκχαρα στο αίμα, σε αντίθεση προς ένα τρόφιμο υψηλού γλυκαιμικού δείκτη.

Υπάρχουν στοιχεία από έρευνες που δείχνουν ότι οι τροφές- δίαιτες με χαμηλότερους γενικούς γλυκαιμικούς δείκτες μπορούν να είναι ευεργετικές στην πρόληψη του Σακχαρώδη Διαβήτη και της στεφανιαίας νόσου, ενδεχομένως επειδή μειώνουν τις απαιτήσεις για ινσουλίνη και βελτιώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης του αίματος.

Οι έρευνες κατευθύνονται επίσης προς τη χρήση του γλυκαιμικού δείκτη σε σχέση με την παχυσαρκία έχει προταθεί ότι οι τροφές χαμηλών GI μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να χάσουν βάρος, επειδή είναι πιο χορταστικές. Εντούτοις, δεν είναι σαφές εάν αυτό οφείλεται στον γλυκαιμικό δείκτη ή σε άλλα χαρακτηριστικά των τροφίμων με χαμηλούς GI.

Απαιτούνται καλά σχεδιασμένες μακροχρόνιες μελέτες για να απαντηθεί το ερώτημα αυτό. Είναι γνωστό ότι η διατροφή με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη προκαλεί μειωμένη όρεξη, αλλά μέχρι τώρα παρέμενε άγνωστος ο μηχανισμός αυτού του φαινομένου.

Βρετανοί ερευνητές, πραγματοποίησαν ειδική έρευνα, από την οποία αποδείχτηκε ότι τα γεύματα χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη αυξάνουν την παραγωγή της **ορμόνης GLP-1** (glucagon-like peptide 1), η οποία είναι γνωστό ότι **καταστέλλει την όρεξη** και προκαλεί την **αίσθηση του κορεσμού**.

Συμπερασματικά, η κατανάλωση τροφών με χαμηλό και μεσαίο γλυκαιμικό δείκτη έχει πολλά και σημαντικά οφέλη: η γλυκόζη στο αίμα ανεβαίνει με βραδύτερο ρυθμό, οι απαιτήσεις για ινσουλίνη μικραίνουν, ο οργανισμός προστατεύεται από τις απότομες μεταπτώσεις του σακχάρου, η ενεργητικότητα **διατηρείται**, η πείνα **ελαττώ νεται** και, επιπλέον, **μειώ νεται** ο ρυθμός αποθήκευσης σωματικού λίπους.

Επιπλέον, οι τροφές με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, φαίνεται ότι όχι μόνον **μειώ νουν** το ρυθμό της λιπογένεσης (αποθήκευση λίπους στα λιποκύτταρα), αλλά ευνοούν σε μεγάλο βαθμό και την **λιπόλυση** (τη διάσπαση του λίπους).

Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες οι οποίοι επιδρούν στον τελικό γλυκαιμικό δείκτη των τροφίμων και είναι οι εξής: Η φυσική κατάσταση των τροφίμων, ο τρόπος επεξεργασίας τους, ο τύπος των φυτικών ινών, η θερμοκρασία παρασκευής και κατανάλωσης του τροφίμου, ο συνδυασμός με άλλα τρόφιμα.

Όσο πιο φυσικό είναι ένα τρόφιμο, όσο δηλαδή μικρότερη κατεργασία έχει υποστεί, τόσο μικρότερος είναι ο γλυκαιμικός δείκτης του σε σχέση με ένα κατεργασμένο τρόφιμο. Για παράδειγμα, το αλεύρι ολικής άλεσης έχει πολύ μικρότερο γλυκαιμικό δείκτη σε σχέση με το λευκό. Επίσης, οι στερεές τροφές έχουν μικρότερο γλυκαιμικό δείκτη σε σχέση με μαλακές ή υγρές τροφές, που προέρχονται από το ίδιο τρόφιμο.

Μερικά τρόφιμα όπως η **βρώ μη**, τα **μήλα** και τα **φασόλια** περιέχουν **διαλυτές φυτικές ίνες**, οι οποίες **αυξάνουν** τον όγκο των τροφίμων και **επιβραδύνουν** τη μετάβασή τους στην πεπτική οδό. Αυτά τα τρόφιμα έχουν **χαμηλούς** γλυκαιμικούς δείκτες.

Το **βράσιμο** και το **ψήσιμο** αυξάνουν το γλυκαιμικό δείκτη σε τρόφιμα όπως τα λαχανικά, τα φρούτα και τα δημητριακά, γιατί είτε μαλακώνουν τις φυτικές τους ίνες είτε κάνουν τους υδατάνθρακες τους πιο εύπεπτους.

Στην πράξη, τα περισσότερα τρόφιμα που περιέχουν υδατάνθρακες δεν καταναλώνονται μόνα, αλλά ως μέρος ενός σνακ ή γεύματος αυτό έχει σημασία για τα επίπεδα του σακχάρου του αίματος. Παραδείγματος χάρι, το ψωμί μπορεί να καταναλωθεί με βούτυρο ή λάδι και οι πατάτες με κρέας και λαχανικά. Η προσθήκη τροφίμων πλούσιων σε λίπος και πρωτεΐνη επιβραδύνει σημαντικά τον ρυθμό πέψης του γεύματος και μειώνει τον συνολικό γλυκαιμικό δείκτη.

Η γνώση και η χρήση των γλυκαιμικών δεικτών των τροφίμων μπορεί να είναι χρήσιμη σε άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη, οι οποίοι πρέπει να ελέγχουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους. Η ενσωμάτωση τροφίμων με χαμηλό GI στο διαιτολόγιό τους, μπορεί να τους βοηθήσει να κατανείμουν την απελευθέρωση της γλυκόζης στο αίμα πιο ομοιόμορφα κατά τη διάρκεια της ημέρας τους.

Η έννοια του γλυκαιμικού δείκτη μπορεί, επίσης, να εφαρμοστεί στους αθλητές, τόσο για την **καλύτερη απόδοση** και **αντοχή** τους, όσο και για την αναπλήρωση του χαμένου γλυκογόνου μετά την άσκηση. Τροφές με χαμηλό GL πριν από την άσκηση, βοηθούν στην αύξηση της αντοχής τους, ενώ τροφές με υψηλό GL μετά την άσκηση βοηθούν στην επαναφόρτιση του γλυκογόνου των μυών.

Ο γλυκαιμικός δείκτης είναι ένα χρήσιμο εργαλείο, εντούτοις, δεν ωφελεί να είμαστε προσκολλημένοι στις τιμές GI των μεμονωμένων τροφίμων, δεδομένου ότι η γενική επίδραση ενός γεύματος στον GI είναι δύσκολο να προβλεφθεί. Το να συμπεριλαμβάνουμε ένα συνδυασμό θρεπτικών τροφίμων με υψηλό και χαμηλό GI στο πλαίσιο μιας υγιεινής διατροφής, είναι πιθανώς το καλύτερο σενάριο για τους περισσότερους ανθρώπους.

Για εκείνους που θέλουν να διατηρήσουν ένα χαμηλό γλυκαιμικό προφίλ στη διαίτά τους, μερικές

καλές συμβουλές είναι να **αυξήσουν** την κατανάλωση τροφών με χαμηλό GI, όπως τα όσπρια (φασόλια, αρακάς και φακές), τα φρούτα, τα δημητριακά με βάση τη βρώμη και τα ζυμαρικά, ή να αντικαταστήσουν μερικά τρόφιμα υψηλού GI με άλλα χαμηλότερου GI (π.χ. κατανάλωση δημητριακών πρωινού πλούσια σε βρώμη, κριθάρι και πίτουρο, κατανάλωση πολύσπορων αντί άσπρων ψωμιών).

Γράφει η: **Κατερίνα Παγκράτη**, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Πηγή: www.mednutrition.gr

