

Tabela indeksów i ładunków glikemicznych

PRODUKT	Indeks glikemiczny (IG)	Rozmiar porcji w [g]	ładunek glikemiczny (GL) na 1 porcję	PRODUKT	Indeks glikemiczny (IG)	Rozmiar porcji w [g]	ładunek glikemiczny (GL) na 1 porcję
Jogurt naturalny	36	200	3	Daktyle suszone	103	60	42
Mleko pełne 3% tłuszczu	27	250	3	Grejpfrut	25	120	3
Mleko sojowe 1.5% tłuszczu	44	250	8	Gruszki	38	120	4
Mleko sojowe 3% tłuszczu	36	250	6	Jabłka	38	120	6
Mleko zsiadłe	32	250	4	Jabłka suszone	29	60	10
Napój z mleka sojowego	32	250	7	Kiwi	53	120	6
Chleb gryczany	47	30	10	Mango	51	120	8
Chleb pszenny	70	30	10	Morele	57	120	5
Pełnoziarnisty chleb żytni	58	30	8	Morele suszone	31	60	9
Pumpernikiel pełnoziarnisty	46	30	5	Pomarańcze	42	120	5
Gryka	54	150	16	Śliwki	39	120	5
Jęczmień ziarno	25	150	11	Śliwki suszone	29	60	10
Kasza manna	55	150	6	Truskawki	40	120	1
Kukurydza ziarno	69	150	9	Winogrona	46	120	8
Kuskus	65	150	23	Wiśnie	22	120	3
Otręby owsiane	55	10	3	Bataty	61	150	17
Ryż Basmati	58	150	22	Dynia	75	80	3
Ryż biały gotowany	64	150	23	Gotowane ziemniaki	50	150	14
Ryż długoziarnisty gotowany	56	150	23	Marchewka gotowana	47	80	3
Ryż długoziarnisty gotowany	55	150	18	Młode ziemniaki	57	150	12
Makaron rurki	47	180	23	Obrane ziemniaki gotowane na parze	65	150	18
Makaron ryżowy	40	180	15	Pasternak	97	80	12
Spaghetti z mąki białej	42	180	20	Pieczone ziemniaki	85	150	26
Spaghetti z mąki białej gotowane 10-15 min	44	180	21	Świeża marchewka	16	80	1
Spaghetti z mąki białej gotowane 20 min	61	180	27	Tapioka gotowana na parze	70	250	12
Spaghetti z mąki białej gotowane 5 min	38	180	18	Ciecierzycza gotowana	28	150	8
Spaghetti z mąki pełnoziarnistej	37	180	16	Czarna fasola	64	250	17
Orzeszki ziemne	14	50	1	Groch gotowany	22	150	2
Wafle ryżowe	64	25	11	Soczewica czerwona gotowana	26	150	5
Świeży sok z marchwi	43	250	10	Soczewica z puszki	44	250	9
Ananasy	59	120	7	Soczewica zielona gotowana	30	150	5
Arbuzy	72	120	4	Soja gotowana	18	150	1
Banany	52	120	12	Soja z puszki	14	150	1
				Zielony groszek	48	80	3
				Zielony groszek z puszki	66	250	27

Indeks glikemiczny (ang. Glycemic Index, GI) jest procentowym wskaźnikiem porównującym wzrost stężenia glukozy we krwi po spożyciu danego produktu ze wzrostem stężenia glukozy po spożyciu czystej glukozy.

- **IG glukozy = 100**
- **IG < 50 = produkty o niskim IG**
- **IG 55-70 = produkty o średnim IG**
- **IG > 70 = produkty o wysokim IG**

Czynniki podwyższające IG

- niski stosunek amylozy do amylopektyny
- glukoza
- niska zawartość beta-glukanu i gumy guar
- prażenie, ekstrudowanie, gotowanie
- wysoka dojrzałość
- niska zawartość lektyny i fitynianów
- niska zawartość białek, tłuszczów, kwasów organicznych
- wysokie rozdrobnienie

Czynniki obniżające IG

- wysoki stosunek amylozy do amylopektyny
- fruktoza, galaktoza
- wysoka zawartość beta-glukanu i gumy guar
- zimna ekstruzja, chłodzenie
- niska dojrzałość
- wysoka zawartość lektyny i fitynianów
- wysoka zawartość białek, tłuszczów, kwasów organicznych (np. jabłkowy, cytrynowy)
- niskie rozdrobnienie

Ładunek glikemiczny (ang. Glycemic Load, GL) odzwierciedla zawartość węglowodanów w pożywieniu. Wylicza się go według wzoru:

$$GL = \frac{\text{ilość węglowodanów w porcji (gramy)} \times GI}{100}$$

- **Niski Ładunek Glikemiczny = 10 lub mniej**
- **Średni Ładunek Glikemiczny = 11-19**
- **Wysoki Ładunek Glikemiczny = 20 lub więcej**

Indeks insulinowy (food insulin index, FII):

$$FIT(\%) = \frac{\text{pole pod krzywą 120-minutowego stężenia insuliny po spożyciu testowanego produktu (1000 kJ)}}{\text{pole pod krzywą 120-minutowego stężenia insuliny po spożyciu białego chleba (1000 kJ)} \times 100}$$

Do badania wykorzystano produkt referencyjny, którym było białe pieczywo (FII 100%). Do produktów o najwyższym FII zaliczono: baton czekoladowy, jogurt, lody, chipsy, popcorn, żelki, ryż dmuchany i inne. W badaniu wykazano m.in., że produkty bogate w białko i tłuszcz: jaja, wołowina, ryby, soczewica czy sery, indukowały wyrzut insuliny porównywalny z brązowym ryżem czy pełnoziarnistym chlebem.