

Koja hrana podiže šećer

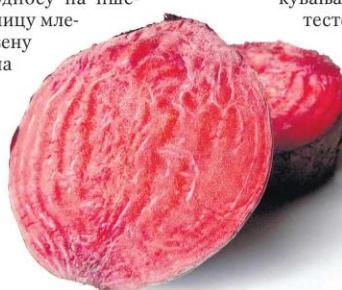
Пиринач, житарице, кромпир, али и зрелије воће и поврће имају виши гликемијски индекс, због чега се не препоручују оболелима од дијабетеса

Иознато је да намирнице са високим гликемијским индексом (ГИ), а међу њима су бели хлеб, пецива, кукурузне пахуљице, кокици, крекери, али и дива, ананас или лубеница, доводе до пораста шећера у крви. То је и један од разлога зашто се дијабетичарима и особама са повећаним тежином препоручује да узимају намирнице са низким индексом – хлеб од целог зрна и житарице, пасуљ, сочиво, грашак, поједино воће... Да ли особе са нарушеним здрављем могле да реше здравствене проблеме уколико поштују ово правило?

Нажалост не, поручује фармацеут Ана Липовац, која је у Аустрији стекла мастер диплому из области исхране, зато што постоје намирнице чији се индекс повећава кувањем (на

пример шаргарепа), али и због других фактора који утичу на вредност ГИ исте намирнице.

– Једно од њих је зрелост и складиштење намирница – зрелије воће и поврће има виши ГИ. Све зависи и од начина узимања, јер воћни сок има већи ГИ него само воће, пасиран кромпир је слади него цео кромпир, обично млевена пшеница има виши индекс у односу на пшеницу млевену



Шта је гликемијски индекс

Гликемијски индекс је систем рангирања намирница од 0 до 100 базиран на томе у ком степену оне утичу на пораст шећера у крви. Као референтна вредност ГИ узета је чиста глукоза (грожђани шећер), јер глукоза најбрже подиже шећер у крви и њен ГИ је означен са максималних 100.

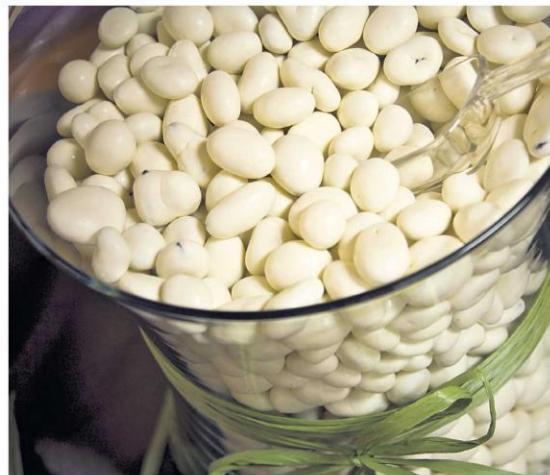
каменим точковима... Међу тим факторима је и време кувanja, па тако тврдо кувана тестенина има мањи индекс. И степен прераде ћености производа утиче на вредности (инстант овсена каша има виши ГИ од обичне овсене каше). Зависи дosta тога и од сорте намирнице – код кром-

ира су вредности ГИ веома променљиве, зависно од сорте, времене кувanja, начина спремања, где вредности ГИ могу да варирају од 56 до 101. Нарочито код пиринача доступни подаци показују колебања вредности у зависности од сорте, од 27 до 139. Речимо, бели пиринач дугог зрна има мањи ГИ него смеђи пиринач, али бели пиринач кратког зрна има већи индекс него смеђи пиринач – објашњава Ана Липовац и додаје да на смање-

И месо утиче на пораст инсулина

Храна са високим гликемијским индексом доводи до пораста шећера у крви. Улога инсулина је тада од пресудног значаја за регулисање шећера и важна стратегија превенције кардиоваскуларних болести, дијабетеса типа 2, канцера... Поред намирница које садрже угљене хидрате, на ниво инсулина утичу и масти и протеини. Примара ради, месо, риба или јаја, иако не садрже угљене хидрате (у суштини им је вредност ГИ – нула), доводе до знатног пораста инсулина у крви. Инсулински индекс је трећи параметар који описује ефекат поједине намирнице на ниво инсулина у крви.

– Бели хлеб има инсулински индекс 100, гумене бомбоне 160 (фабрички прерадена храна која садржи адитиве, стабилизаторе, хомогенизаторе има веома висок инсулински индекс), јогурт 115, месо 50, бела тестенина 40... Кроз ове примере само се може видети да месо повећава ниво инсулина у крви више него, речимо, бела тестенина – подсећа фармацеут Ана Липовац.





Спас у уравнотеженој исхрани

– Ако ћемо се руководити искључиво табелама, бићемо близу изгубљени у бесконачној игри бројева – каже проф. др Томас Волевер, специјалиста из области исхране са Универзитета у Торонту, уз поруку да чоколадни колач може имати мањи ГИ него хлеб, али то не значи да је он бољи.

– Морамо узети у обзир да колач има више масти, шећера, а мање влакана. То све може звучати прилично сложено, али суштина је једноставна: препорука је да исхрана треба да садржи релативно висок унос добрих угљених хидрата, при чему мислим на 50–60 одсто енергетског уноса, јер они утичу благо на пораст нивоа шећера у крви и обезбеђују ситост. У комбинацији са свим другим хранљивим састојцима и у правој мери они чине уравнотежену и разноврсну исхрану. Не треба тражити спискове инсулинског индекса намирница и учити их напамет, али је јасно је да треба избегавати високо индустријски прерадену храну, бирати природне, непрерадене намирнице које воде до уравнотежених и добрих вредности. Комбиновање интегралних житарица, поврћа, воћа, угљених хидрата, масти и протеина и даље важи као генерално правило избалансиране и нормалне исхране – закључује др Волевер.

ње укупног ГИ оброка утиче и комбинација хране са високим и ниским индексом.

И унети протеини и масти у оквиру оброка такође успоравају апсорпцију глукозе у крви, чиме је могуће снизити ГИ намирница када су у комбинацији. Тако на пример, додатком сира на хлеб смањиће се укупан ГИ или, као што је оби-

чай у арапским земљама, када се лубеница једе уз сир. Саговорница подсећа и да су вредности ГИ у табелама, нажалост, најчешће дате само за појединачне намирнице, па их је зато тешко применити у пракси за комплетан оброк.

Добар пример су кувана шаргарепа и бели хлеб (имају ГИ око 80).

– ГИ намирнице се односи само на садржај угљених хидрата у датој намирници. Хлеб садржи много више угљених хидрата од шаргарепе. Да бисмо постигли ефекат који има 100 грама хлеба на шећер у крви, морали бисмо да поједемо 800 грама куване шаргарепе. Другим речима, ефекат који има хлеб на

ниво шећера у крви осам је пута већи од оног који има кувана шаргарепа. Због тога је уведен нови концепт рангирања намирница – гликемијско оптерећење. Тако 100 грама белог хлеба има оптерећење 38, а 100 грама куване шаргарепе 7,2 – открива Ана Липовац.

Марија Бракочевић