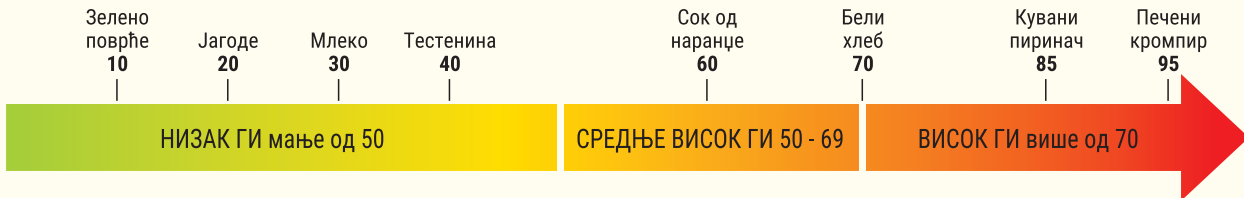


ГЛИКЕМИЈСКИ ИНДЕКС (ГИ) ХРАНЕ

Гликемијски индекс (ГИ) хране је нумеричка скала која се користи за одређивање колико брзо намирнице повисују ниво глукозе у крви. Храна која поседује низак ГИ узрокује мали пораст глукозе у крви, а храна са високим ГИ узрокује брз и велик пораст нивоа глукозе у крви.



Сложен, разнолик оброк, који садржи комплексне угљене хидрате, протеине и адекватну врсту масноћа и богатство прехранбених влакана, пружиће умерен ГИ. Комбиновањем хране са високим ГИ и оне са ниским ГИ уравнотежава се одговор организма.

НАМИРНИЦЕ

ГЛИКЕМИЈСКИ ИНДЕКС **ГИ**

Зачини (першун, босиљак, оригано)	5
Орашаста плодови, свежа и зачинска паприка, спанаћ, карфиол, купус, кисели купус, краставац, кисели краставци, зелена салата, ротквице, лук, шампињони, маслине, тиквице	15
Чоколада са 85% какаоа, патлиџан, сок од лимуна незаслађен, какао прах	20
Чоколада са 70% какаоа, хумус, боровнице, купине, малине, јагоде	25
Парадајз, шаргарепа, бели лук, боранија, цвекла, сочиво, мандарина, крушка, грејпфрут, кајсија, млеко, сојино млеко, ситни сир	30
Корен целера (сиров), грашак, пасуљ, нектарина, бресква, јабука, шљива, дуња, смоква, јогурт, вино	35
Тост, брашно од целог зрна житарица, ражано брашно, грожђе, ананас, банана, брусница, кус-кус, пиво...	45
Тестенина од целог зрна житарица или дурум пшенице, неглазирани пиринач, мекиње, плочице од житарица, пахуљице од житарица, кекс од целог зрна житарица, киви	50
Бело пшенично брашно, кувани пиринач, експандирани пиринач, кокице, мед, паштрнак, кувана шаргарепа, кувани корен целера, кукурузне пахуљице	85
Кромпир печен у рерни, пржен кромпир, пиринчано брашно	95
Глукоза, глукозни сируп	100

Саветовалиште Одсека за правилну исхрану и промоцију здравих стилова живота; Нови Сад, Футошка 121, 1. међуспрат

Телефони за заказивање (са и без упута изабраног лекара): (021) **4897-879** и (021) **489-873**; **email:** savetovaliste@izjzv.org.rs

Проблеми повезани са начином исхране: гојазност, потхрањеност, проблеми са варењем и надутотошћу, инсулинска резистенција, дијабетес, алергија и интолеранција на храну, преједање, изгладњивање, малокрвност, цревна кандидијаза, хипертиреоза и хипотиреоза, хипертензија, малигне болести...

Физиолошка стања због којих се можете саветовати: трудноћа, дојење, рекреативно и активно бављење спортом.