

# Ισογλυκαιμική διατροφή

Κατάλληλη για όλους

Η διατροφή με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη μπορεί να είναι ευεργετική στην πρόληψη του διαβήτη και της στεφανιαίας νόσου, ενδεχομένως επειδή μειώνει τις απαιτήσεις για ινσουλίνη και βελτιώνει τα επίπεδα χοληστερόλης. Ακολουθώντας μια διατροφή που περιλαμβάνει άπαχη πρωτεΐνη, ακατέργαστους υδατάνθρακες, χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη και καλής ποιότητας λίπη, θα μειωθεί το αποθηκευμένο λίπος, χωρίς καν την αίσθηση της πείνας.

### Τι είναι ο γλυκαιμικός δείκτης;

Ο γλυκαιμικός δείκτης (ΓΔ) είναι ένα «εργαλείο» που δείχνει πόσο γρήγορα οι τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες αυξάνουν το σάκχαρο του αίματος. Όσο πιο μεγάλο ΓΔ έχει ένα τρόφιμο τόσο πιο πολύ αυξάνει τα επίπεδα γλυκόζης.

### Σε ποιους απευθύνεται το πρόγραμμα

- οι **παχύσαρκοι** και οι **υπέρβαροι** χάνουν σταδιακά βάρος και κερδίζουν καλύτερη υγεία.
- οι **διαβητικοί** ρυθμίζουν την ινσουλίνη και τα επίπεδα σακχάρου.
- Οι **υπερτασικοί** ελέγχουν την πίεση αποτρέποντας καρδιακές παθήσεις, κ.λπ.
- οι γυναίκες με **σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών** βελτιώνουν την ορμονική τους υγεία, ρυθμίζουν την έμμηνη ρύση, αυξάνουν τη γονιμότητά τους και μειώνουν τον κίνδυνο αποβολών.

### Οφέλη για την υγεία

- αυξάνετε το μεταβολισμό σας
- αυξάνετε η σωματική αντοχή και η πνευματική ζωτικότητα σας
- αποκτάτε καλύτερη, πιο ελκυστική σωματική διάπλαση, με λιγότερο λίπος και περισσότερους μύες
- ελέγχετε το αίσθημα της πείνας και της επιθυμίας για γλυκά
- βελτιώνετε το σάκχαρο αίματος και μειώνετε δραστικά την ανάγκη αντιδιαβητικών φαρμάκων ή ινσουλίνης και επιπλέον
- μείωση της κακής χοληστερίνης και των τριγλυκεριδίων, αύξηση της καλής
- βελτίωση των δεικτών χρόνιας φλεγμονής
- επιβράδυνση της διαδικασίας γήρανσης και απόκτηση ελαστικότερης επιδερμίδας.



### Υψηλός ΓΔ (70 ή περισσότερο)

άσπρο ψωμί, δημητριακά με νιφάδες καλαμποκιού, βάφλα, ντόνατ, κολοκύθα, χουρμάδες, μακρύκοκκο ρύζι, πατάτα (ειδικά ψητή και τηγανητή), γκοφρέτες, βουτίματα, ρυζογκοφρέτες.

### Χαμηλός ΓΔ (55 ή λιγότερο)

δημητριακά με βρώμη (χωρίς ζάχαρη), μούσλι μπρόκολο, μελιτζάνες,μανιτάρια, λάχανο, σπανάκι, ρύζι μαύρο, πλιγούρι, γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών, γάλα σόγιας, όσπρια (ειδικά φακές), ψωμί ολικής άλεσης, σταφίδες, μήλα, αχλάδια, πορτοκάλια, φακές, μαυρομάτικα, άσπρα φασόλια, ξηροί καρποί.

Ιωάννα Ευαγγέλου

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ / ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ  
Πτυχιούχος Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

Ασκληπιάδου 20 & Κούμα, 3ος όροφος, τκ 41222 Λάρισα τηλ.2410 253973

