

## Κατάλληλη για όλους

### Ισογλυκαιμική διατροφή

Διατροφή με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη μπορεί να είναι ευεργετική στην πρόληψη του διαβήτη και της στεφανιαίας νόσου, ενδεχομένως επειδή μειώνονται τις απαιτήσεις για ινσουλίνη και βελτιώνονται 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) μετράει πώς οι τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες αυξάνουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. 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 έμμηνια ρύση, αυξάνουν την γονιμότητα τους και μειώνουν τον κίνδυνο αποβολών.

### Οφέλη για την υγεία

- Αυξάνετε το μεταβολισμό σας.
- Αυξάνονται η σωματική αντοχή και η πνευματική ζωτικότητα σας.
- Αποκτάτε καλύτερη, πιο ελκυστική σωματική διάπλαση, με λιγότερο λίπος και περισσότερους μυς.
- Ελέγχετε το αίσθημα της πείνας και της επιθυμίας για γλυκά.
- Βελτιώνετε το σάκχαρο αίματος και μειώνετε δραστικά την ανάγκη αντιδιαβητικών φαρμάκων ή ινσουλίνης.
- Μειώνεται η κακή χοληστερίνη και τα τριγλυκερίδια, αυξάνεται η καλή.
- Βελτιώνονται οι δείκτες χρόνιας φλεγμονής.
- Επιβραδύνεται η διαδικασία γήρανσης και αποκτάτε ελαστικότερη επιδερμίδα.



### Υψηλός ΓΔ (70 ή περισσότερο)

- Άσπρο ψωμί
- Δημητριακά με νιφάδες καλαμποκιού
- Κολοκύθα
- Χουρμάδες
- Μακρύκοκκο ρύζι, πατάτες
- Ρυζογκοφρέτες

### Χαμηλός ΓΔ (55 ή λιγότερο)

- Δημητριακά με βρώμη (χωρίς ζάχαρη)
- Μπρόκολο, μελιτζάνες,μανιτάρια, λάχανο
- Ρύζι μαύρο
- Γαλακτοκομικά
- Ψωμί ολικής άλεσης
- Σταφίδες, μήλα,αχλάδια, πορτοκάλια

Ιωάννα Ευαγγέλου

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

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

