



غذاهایی که پس از مصرف آنها سطح گلوکز خون افزایش زیادی می‌یابد، نمایه گلیسمیک بالایی دارند و برعکس، غذاهایی که پس از مصرف آنها سطح گلوکز خون افزایش کمی می‌یابد، نمایه گلیسمیک پایینی دارند. استفاده از مواد غذایی با نمایه گلیسمی پایین موجب می‌شود تا احساس سیری بیشتر به طول انجامد که این اثر در کاهش وزن هم کاربرد دارد.

انتخاب مواد غذایی براساس نمایه گلیسمی

دیابت درمان قطعی ندارد، ولی به راحتی قابل پیشگیری و کنترل است. یکی از مهمترین اقدامات برای این منظور، دقت در انتخاب مواد غذایی است.

* مصرف روزانه ۶ وعده غذایی (صبحانه، میان وعده صبح، ناهار، عصرانه، شام و آخر شب)، باعث کنترل بهتر قند خون می‌شود.

* سعی کنید غذاهایی را در این وعده‌ها انتخاب کنید که قند خون را کمتر افزایش می‌دهند.

* مصرف غذاهایی که قند خون را بیشتر افزایش می‌دهند را محدود کنید؛ مثلاً مصرف سیب زمینی آب‌پز، هویج آب‌پز، ماکارونی دم‌شده، برنج کته و انواع آب‌میوه‌ها و کمپوت‌های صنعتی را محدود کنید.

* برای انتخاب صحیح آن دسته از مواد غذایی که قند خون را کمتر افزایش می‌دهند، از نمایه گلیسمی به شرح زیر استفاده کنید.

نمایه گلیسمی

نمایه گلیسمی، معیاری برای طبقه‌بندی غذاهای نشاسته‌ای است. مبنای این طبقه‌بندی، تغییر سطح گلوکز خون پس از مصرف این غذاها است.



پیشگیری و کنترل دیابت با انتخاب درست مواد غذایی



دفتر بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

با استفاده از جدول زیر می توانید غذاهای با نمایه گلیسمی پایین را که با رنگ سبز نمایش داده شده است، بیشتر از بقیه در برنامه غذایی خود بگنجانید.

جدول طبقه بندی مواد غذایی براساس نمایه گلیسمی

نمایه گلیسمی زیاد	نان سفید، نان لواش، اکثر شیرینی ها، خربزه، گلوکز، شکر، عسل، آناناس، کشمش ها، هندوانه، سیب زمینی کبابی، پوره سیب زمینی، هویج پخته، غلات پف داده شده، بیسکویت های گندمی، شیرینی های کیره ای، خرما، خشک، کیک برنجی، پیتزا، کدو تنبل
نمایه گلیسمی متوسط	انواع برنج ایرانی، هندی و خارجی، موز، نان تافتون، نان عربی (پیتا)، فرنی، بیسکویت های حاوی جو، رشته فرنگی ها، ذرت بوداده (پف فیل)، تمام نان های دانه کامل گندم، نان، چغندر، خرما، تازه، انجیر، بستنی
نمایه گلیسمی کم	نان های تهیه شده از آرد کامل، بلغور، جو دوسر، سیوس جو دو سر، جو، نان سنگک، ماکارونی رژیمی، جو، ذرت، لوبیا، نخود فرنگی، حبوبات و عدس، هویج، مرکبات، سبزیجات غیرنشاسته ای، پاستای گندم کامل، دانه کامل گندم، سیوس دار، زردآلو، هلو، گیلان، آلو، پرتقال، گلابی، اسفناج، فلفل، پیاز، قارچ، سبزیجات برگ سبز، تره فرنگی، لوبیاسبز، کلم بروکلی، گل کلم، گوجه فرنگی، ماست، شیر، مغزها، قارچ



دیابت را بشناسیم و مهارش کنیم

