

## Гайд: “Гликемический индекс продуктов”



**Автор: Татьяна Ильина**  
*Нутрициолог, тренер и психолог*

**Гликемический индекс (ГИ)** (англ. *glycemic (glycaemic) index*, сокращённо *GI*)

— показатель влияния углеводов в продуктах питания на изменение уровня глюкозы в крови, относительно влияния чистой глюкозы.

За эталон принято изменение уровня сахара в крови в течение 2 часов после употребления глюкозы. GI глюкозы принят за 100. GI остальных продуктов отражает сравнение влияния содержащихся в них углеводов на изменение уровня сахара в крови с влиянием такого же количества глюкозы.

## Выделяют следующие группы продуктов:

- Низкий GI (меньше 40)
- Средний GI (от 40 до 70)
- Высокий GI (выше 70)

## Что влияет на GI?

- *Сорт продукта (количество углеводов в продукте может зависеть от его сорта).*
- *Термическая обработка - увеличивает GI продукта (GI сырой моркови 30, а вареной – 50).*
- *Степень спелости (GI зеленого банана – 35, GI спелого банана >50.)*
- *Форма употребления (измельчение продукта может увеличивать GI).*
- *Содержание других нутриентов белки, жиры, пищевые волокна (GI батона из белой пшеничной муки 70, GI хлеба из муки грубого помола – 50, GI хлеба из цельной муки 35).*
- *Состав микробиоты (смещение равновесия в сторону бактериоидов приводит к более быстрому извлечению энергии из пищи).*

## Крупы

Белый рис, обработанный паром	83
Манка	80
Кукурузная крупа	70
Булгур	68
Овсяная каша быстрорастворимая	66
Кускус	65
Пшено	60
Рис белый	60
Киноа	55

Гречка	50
Овсяная крупа	49
Бурый рис	45
Полба	45
Ячневая крупа	35
Перловка	22

## Фрукты и ягоды

Финики	148
Арбуз	103
Абрикосы консервированные	91
Ананас	66
Дыня	65
Бананы зрелые	65
Манго	55
Личи	50
Киви	50
Клюква	45
Хурма	45
Голубика	42

Крыжовник	40
Нектарин	40
Мандарин	40
Виноград	40
Апельсин	35
Инжир	35
Курага	35
Груша	34
Клубника	32
Бананы зеленые	30
Смородина	30
Маракуйя	30
Персик	30
Яблоко	30
Малина	30
Облепиха	30
Помело	30
Черешня	25
Шиповник	25
Ежевика	25
Вишня	22
Брайффрут	22

Грейпфрут	22
Слива	22
Абрикос свежий	20
Лимон	20
Дуриан	20
Земляника	20

## Овощи, корнеплоды, бобовые

Брюква	99
Картофель печеный	95
Кабачки	75
Тыква	75
Кукуруза вареная	70
Картофель вареный в мундире	65
Свекла	64
Зеленый горошек консервированный	48
Фасоль цветная	42
Зеленый горошек свежий	40
Фасоль белая	40
Морковь свежая	35
Фасоль стручковая	30

Чечевица красная	25
Горох желтый дробленый	22
Соя	22
Огурец	20
Баклажаны	10
Брокколи	10
Грибы	10
Зеленый перец	10
Капуста	10
Лук	10
Помидоры	10
Салат листовой и салат-латук	10
Чеснок	10

## Орехи, семечки и сухофрукты

Бананы сушеные	70
Сушеный груши	82
Цукаты из ананаса	75
Цукаты из дыни	75
Цукаты из апельсина	65

Изюм	65
Каштан жареный	58
Урюк	55
Чернослив	40
Курага	35
Сушеные яблоки	35
Кунжут	35
Семечки подсолнуха	35
Миндаль	25
Тыквенные семечки	25
Бразильский орех	25
Арахис	20
Орехи грецкие	15
Фисташки	15
Фундук	15
Кешью	15
Макадамия	10

## Мучные изделия

Песочное печенье	106
Тост из белого хлеба	100

Булочки для хот-дога	92
Пончики	88
Булочки сдобные	88
Вафли несладкие	75
Хлеб черный	65
Оладьи из пшеничной муки	62
Печенье овсяное	55
Печенье сдобное	55
Отруби	51
Хлеб ржаной	40
Макароны из муки грубого помола	38
Вермишель китайская	35

## Сладости

Мед	90
Молочный шоколад	70
Мармелад	70
Сахар	70
Мармелад без сахара	30
Темный шоколад (70% какао)	22
Фруктоза	20

## Молочные продукты

Сгущенное молоко с сахаром	80
Мороженое	79
Сыр твердый	70
Глазированный сырок	68
Сыр сулугуни	57
Сыр фета	56
Брынза	45
Творог 9%	32
Молоко натуральное	30
Молоко обезжиренное	27
Сыр пармезан	27
Йогурт натуральный 1,5%	30
Кефир нежирный	30
Творог нежирный	25
Сыр тофу	15
Сыр сулугуни	0

## Напитки

Пиво	110
Компот из фруктов без сахара	60
Кофе натуральный без сахара	52
Сок виноградный без сахара	48
Сок яблочный без сахара	40
Сок морковный	40
Сок апельсиновый без сахара	40
Сок томатный	15

## Соусы и масло

Майонез	60
Маргарин	55
Сливочное масло	51
Горчица	35
Соевый соус	20
Кетчуп	15

## Консервы

Кабачковая икра	75
Томатная паста	45
Баклажанная икра	40
Соленые огурцы	35
Оливки и маслины	15