

ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ

Ο ρυθμός που το σάκχαρο του αίματος αυξάνεται και μειώνεται μετά την κατανάλωση μίας συγκεκριμένης τροφής εξαρτάται από τον γλυκαιμικό δείκτη της. Οι υδατάνθρακες με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη (πάνω από 50) δίνουν ενέργεια γρήγορα αλλά προκαλούν άμεση αντίδραση της ινσουλίνης με αποτέλεσμα την απότομη αυξομείωση του σακχάρου στο αίμα και την πρόκληση μεγαλύτερης λιπογένεσης (αποθήκευση λίπους στα λιποκύτταρα). Αντίθετα όσο χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη έχει μια τροφή τόσο καλύτερα αφομοιώνεται, προκαλώντας μια πιο ήπια έκκριση της ινσουλίνης και προστατεύοντας από απότομες "μεταπτώσεις" του σακχάρου στο αίμα. Επιπλέον οι τροφές με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη φαίνεται ότι όχι μόνον μειώνουν το ρυθμό της λιπογένεσης αλλά ευνοούν αποφασιστικά και την λιπόλυση (τη διαδικασία με την οποία το κάθε λιποκύτταρο εκλύει λιπαρά οξέα με σκοπό την καύση τους για παραγωγή ενέργειας).

ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Ο μέσος άνθρωπος θα πρέπει να επιλέγει κυρίως τροφές με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Στην, αντίθετη, περίπτωση της υπερκατανάλωσης τροφών με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη αυξάνεται σημαντικά η αποθήκευση λίπους εάν οι υδατάνθρακες που περιέχουν οι τροφές αυτές δεν καταναλωθούν με κάποια μορφή σωματικής δραστηριότητας. Οι αθλητές θα πρέπει να επιλέγουν τροφές με χαμηλό ή μέσο γλυκαιμικό δείκτη πριν την προπόνηση και με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη στο πρώτο μεταπροπονητικό γεύμα ή κολατσιό (αύξηση ρυθμού αναπλήρωσης γλυκογόνου). Στην ουσία ο γλυκαιμικός δείκτης δεν είναι τίποτα άλλο από ένας συγκριτικός δείκτης που μας δείχνει το πόσο επηρεάζει η μία ή η άλλη τροφή το ρυθμό έκκρισης της ινσουλίνης σε σχέση με τη γλυκόζη (γλυκαιμικός δείκτης 100) που θεωρείται ότι είναι ο υδατάνθρακας που προκαλεί τη μέγιστη έκκριση ινσουλίνης.