

**ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ**

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	Г И
финики	146
хлеб длинный французский	136
лапша рисовая	131
пиво	110
печенье песочное	106
арбуз	103
бублик пшеничный	103
тост из белого хлеба	100
брюква	99
глюкоза	96
песочные корзиночки с фруктами	96
картофель печеный	95
рисовая мука	95
булочки французские	95
булочки для гамбургеров	92
абрикосы консервированные	91
спагетти, макароны	90
картофельное пюре	90
мед	90
рисовая каша быстрого приготовления	90
пончики	88
мороженое	87
кукурузные хлопья	85
морковь отварная	85
поп корн	85
хлеб белый	85
хлеб рисовый	85
картофельное пюре быстр. приготовления	83
картофель вареный	83
рис белый, обработан. паром	83
бобы кормовые	80
картофельные чипсы	80
крекеры	80
мюсли с орехами и изюмом	80
рис коричневый	79
кукуруза сладкая консервир.	78
вафли несладкие	76
кабачки	75
тыква	75
сок апельсиновый, готовый	74
сухари молотые для панир.	74
батат	74
пшено	71
фруктовые чипсы в сахаре	70
шоколад молочный	70
крахмал картофельный, кукурузный	70
кукуруза вареная	70
фруктовые чипсы в сахаре	70
мармелад, джем с сахаром	70
марс, сникерс (батончики)	70
репа	70
сахар	70
пельмени, ravioli	70

**ПРОДУКТЫ СО СРЕДНИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ**

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	Г И
лепешки пресные	69
мука пшеничная	69
булгур (крупа из пшеницы)	68
круассан	67
крем, с добавл. пшенич. муки	66
мюсли швейцарские	66
овсяная каша, быстрораствор.	66
суп-пюре из зеленого сухого гороха	66
ананас	66
бисквит	66
картофель, вареный "в мундире"	65
консервированные овощи	65
манная крупа	65
бананы	65
дыня	65
хлеб черный	65
изюм	64
макароны с сыром	64
суп-пюре из черных бобов	64
свекла	64
зерна пшеничные, пророщенные	63
оладьи из пшеничной муки	62
твикс (батончик)	62
рис белый	60
пицца с помидорами и сыром	60
суп-пюре из желтого гороха	60
пирожки	59
сахароза	59
папайя	58
пита арабская	57
рис дикий	57
манго	55
печенье овсяное	55
печенье сдобное	55
салат фруктовый с взбит. сливками	55
йогурт сладкий	52
суп томатный	52
отруби	51
гречка	50
картофель сладкий	50
киви	50
тортеллини с сыром (паста)	50
хлеб, блины из гречневой муки	50
щербет	50
овсяная каша	49
амилоза (крахмал)	48
горошек зеленый, консервированный	48
сок виноградный, без сахара	48
сок грейпфрута, без сахара	48
хлеб фруктовый	47
M&Ms (конфеты)	46
сок ананасовый, без сахара	46
хлеб с отрубями	45

**ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС** определяет, в какой мере тот или иной продукт вызывает повышение содержания сахара в крови и инсулиновую реакцию поджелудочной железы.

## ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	Г И
виноград	40
горошек зеленый, свежий	40
мамалыга (каша из кукуруз. крупы)	40
сок апельсиновый свежееотж.	40
сок яблочный, без сахара	40
фасоль белая	40
хлеб зерновой пшеничный, ржаной	40
хлеб тыквенный	40
рыбные палочки	38
спагетти из муки грубого помола	38
суп-похлебка из фасоли	36
апельсины	35
вермишель китайская	35
горох зеленый, сухой	35
инжир	35
йогурт натуральный	35
йогурт обезжиренный	35
курага	35
маис (кукуруза)	35
морковь свежая	35
мороженое из соевого молока	35
груши	34
зерна ржаные, пророщенные	34
молоко шоколадное	34
арахисовое масло	32
клубника	32
молоко цельное	32
фасоль лимская	32
бананы зеленые	30
горошек турецкий	30
бобы черные	30
мармелад ягодный без сахара	30
молоко 2-процентное	30
молоко соевое	30
Персики	30
яблоки	30
сосиски	28
молоко снятое	27
чечевица красная	25
вишня	22
горох желтый дробленый	22
грейпфруты	22
перловка	22
сливы	22
соевые бобы, консервированные	22
чечевица зеленая	22
шоколад черный (70% какао)	22
абрикосы свежие	20
арахис	20
соевые бобы, сухие	20
фруктоза	20
рисовые отруби	19
орехи грецкие	15
баклажаны	10
брокколи	10
грибы	10
зеленый перец	10
капуста	10
лук	10
помидоры	10
салат листовой	10
салат-латук	10
чеснок	10
семечки подсолнуха	8

## ИНДЕКС ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКТОВ

Данные о питательной ценности продуктов основываются на количестве входящих в их состав витаминов, минералов, антиоксидантов и важнейших фитозлементов (не учитывая белки и жиры).

Самая высокая питательная ценность – 100 единиц

Самая низкая питательная ценность – 0 единиц

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	ИПЦ
Свежие зеленые листовые овощи: листья салата, вилоквая капуста, брюссельская капуста, шпинат, мангольд, петрушка, белая редька	100
Твердые зеленые овощи (свежие, приготовленные на пару или свежемороженые): артишок, спаржа, брюссельская капуста, брокколи, зеленая капуста, сельдерей, огурец, кольраби, горох, кабачки, цуккини, зеленая фасоль	97
Незеленые и некрахмалистые овощи: свекла, баклажан, желтый и красный перец, цветная капуста	50
Бобовые (вареные или консервированные) – зерна хумуса, все виды фасоли, соевые бобы, чечевица	48
Свежие фрукты: яблоки, абрикосы, бананы, ежевика, черника, голубика, дыня, грейпфрут, виноград, киви, манго, мандарины, апельсины, персики, груши, хурма, ананасы, сливы, малина, клубника, арбуз	45
Крахмалистые овощи: картофель, сладкий карто-фель, тыква, пастернак, брюква, кукуруза, морковь	35
Злаковые: гречка, пшено, овес, перловка, коричне-вый рис, ячмень	22
Орехи и свежие семена: миндаль, грецкие орехи, кедровые орешки, фисташки, подсолнечные и тык-венные семечки	20
Рыба	15
Нежирные молочные продукты	13
Курица и постное мясо	11
Яйца	11
Говядина, свинина, баранина	8
Жирные молочные продукты	4
Сыры	3
Обработанные крупы, продукты из белой муки, хлопья, хлебобулочные изделия	2
Обработанные жиры, сливочное масло, маргарин	1
Сладости, конфеты, пирожные, торты, печенье, мороженное	0

### КАК МНЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ ИНФОРМАЦИЮ?

Таблицы гликемических индексов и питательной ценности продуктов позволяют вам принимать правильные решения, выбирая, какие продукты включить в ваш дневной рацион, а какие сознательно исключить.

Принцип простой: чем выше гликемический индекс и ниже индекс питательной ценности, тем реже включайте такие продукты в ваш рацион. И наоборот, чем ниже гликемический индекс и выше индекс питательной ценности, тем чаще употребляйте в пищу такие продукты.

Полезно включать в рацион продукты, богатые белком и ненасыщенными жирами: например рыбу и морепродукты.