

Укрошение углеводов

Простая памятка о гликемическом индексе, нагрузке и здоровом метаболизме без строгих запретов.

Двигатель и топливо



Углеводы из пищи

Источник энергии



Глюкоза в крови

Универсальное «биотопливо»
для каждой клетки



Инсулин

Гормон, который «открывает»
клетки, чтобы впустить глюкозу

Здоровый обмен веществ зависит не от отказа от углеводов,
а от скорости их превращения в глюкозу.

Гликемический индекс (ГИ) — это спидометр



ГИ показывает, с какой скоростью углеводы из продукта усваиваются и повышают уровень сахара в крови. Чем выше цифра, тем быстрее глюкоза попадает в кровоток.

Две кривые: Шип против Волны



Спектр гликемического индекса

Низкий (< 55)

Медленно повышают сахар.



Овощи (20),
яблоки (35),
бобовые (15),
гречка (50)



Средний (56–69)

Умеренное влияние.



Овсяная
каша,
ржаной хлеб,
бурый рис



Высокий (≥ 70)

Резкий скачок сахара.



Белый хлеб
(75),
картофель
(89), мед (91),
сладкие
напитки



Слепое пятно индекса



ГИ измеряется строго для порции, содержащей 50 граммов чистых углеводов.

Он не учитывает реальный размер вашей тарелки.



ГИ сырой моркови = 70 (Высокий).
Но в 100 г моркови всего 6,9 г углеводов.

Чтобы получить скачок сахара, соответствующий ГИ 70, вам придется съесть 724 грамма сырой моркови за один раз.

Смена парадигмы: Гликемическая нагрузка (ГН)



ГИ
(Скорость)

×



Количество
углеводов в порции
(Объем)

÷

100

=



**Гликемическая
Нагрузка
(Реальный эффект)**

ГН оценивает не абстрактные цифры, а то, как конкретная порция еды повлияет на ваш организм.

Парадокс арбуза

ГИ = 72

Высокий индекс.
Звучит страшно?



Углеводы = 14 г

На порцию 200 г —
это очень мало.

$$\frac{72 \times 14}{100} = 10$$

ГН = 10 (Низкая нагрузка).

Влияние 3-4 долек арбуза
на уровень сахара минимально.
Нет причин бояться сладких фруктов,
если соблюдать порцию.

ГИ против ГН: Диагностическая матрица

	Гликемический Индекс (ГИ)	Гликемическая Нагрузка (ГН)
Что измеряет	Скорость усвоения углеводов.	Реальное влияние порции на сахар крови.
Что игнорирует	Фактический размер порции и объем еды.	Ничего (учитывает и скорость, и объем).
Вердикт	Теоретический лабораторный инструмент.	Практический ориентир для ежедневного рациона.

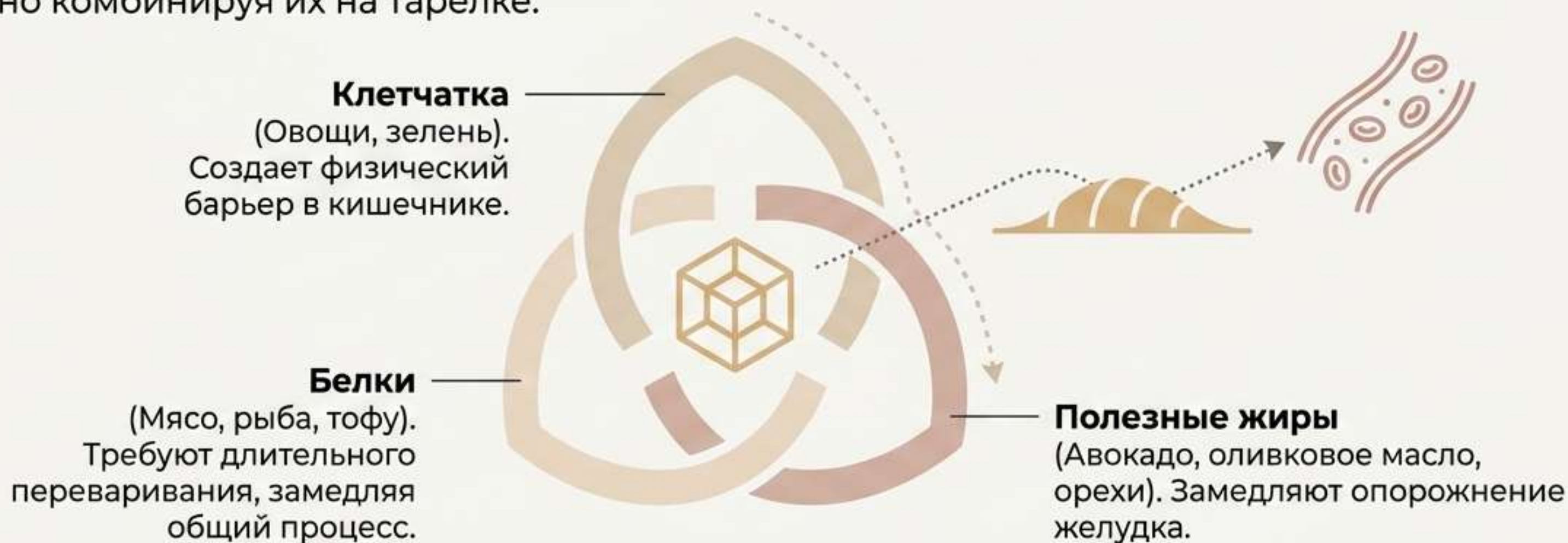
Низкая (<10)

Средняя (11-19)

Высокая (>20)

Эффект щита: Как замедлить усвоение

Вы можете искусственно снизить GI углеводов, правильно комбинируя их на тарелке.



Углевод, съеденный «голым», — это пик.
Углевод в составе сложного блюда — это плавная волна.

4 правила укрощения индекса



Способ приготовления

Чем дольше варится продукт, тем выше его ГИ (например, каша быстрого приготовления vs. цельная крупа).

Совет: варите пасту al dente.



Степень зрелости

У спелых и перезревших фруктов ГИ выше, так как крахмал превращается в простые сахара.



Степень измельчения

У фруктового сока ГИ значительно выше, чем у целого фрукта, так как механическая обработка разрушает клетчатку.



Скорость еды

Чем медленнее вы едите и тщательнее пережевываете пищу, тем более плавно повышается глюкоза.

Ловушка калорий

Низкий GI не делает продукт диетическим.



Индекс помогает контролировать гормоны и аппетит, но закон энергетического баланса (потребленные vs потраченные калории) остается главным правилом похудения.

Главная памятка



Фокус на нагрузку, а не на индекс.

Не бойтесь моркови или арбуза. Учитывайте реальное количество углеводов в вашей порции.



Не ешьте углеводы «голыми».

Всегда сопровождайте их пищевым щитом: белками, полезными жирами и клетчаткой.



Выбирайте цельное.

Цельные злаки, овощи с кожурой и свежие фрукты всегда лучше соков, пюре и каш-минуток.



Помните о калориях.

Стабильный сахар спасает от срывов и бережет сосуды, но вес зависит от общего количества съеденного.