



# Правильное питание - залог здоровья

## Углеводы, сахар и гликемический индекс

Составитель: гл. библиотекарь Н. А. Малинникова  
Оформление: менеджер по рекламе Д. В. Черкасова



[www.pytyahlib.ru](http://www.pytyahlib.ru)  
[Library\\_pyti-yah@mail.ru](mailto:Library_pyti-yah@mail.ru)

Буклет

12+

г. Пыть-Ях

2017

**Углеводы** - основной энергетический материал, необходимый для жизнедеятельности организма. Углеводы бывают простые и сложные.

**Сложные углеводы** - это богатые клетчаткой продукты, которые улучшают пищеварение. Они помогают стабилизировать уровень сахара в крови, поддерживают постоянный уровень энергии и помогают дольше сохранять чувство насыщения после принятия пищи.

**Простые углеводы** могут изменить Ваше настроение, вызвать приступы беспорядочного поглощения пищи, связанные с перепадами уровня сахара в крови, и способствовать набору веса.

### Источники простых углеводов

Простые углеводы содержатся в продуктах питания, таких как фрукты, молоко и овощи

Торты, конфеты и другие продукты, содержащие рафинированный сахар, также содержат углеводы, но не содержат витаминов, минералов и клетчатку.



### Сложные углеводы

или полисахариды представляют собой комплекс моносахаридов(простых углеводов). Они включают крахмал, гликоген и пищевые волокна.

Пищевые источники:

- зерновые злаки (макаронные изделия, крупа, мука)

- бобовые (кроме сои)

- овощи (кукуруза и картофель)



# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

**СОЛЬ** – одна чайная ложка в день  
**ВОДА** – не менее 1,5 литров

**ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ**  
Ограниченное количество  
1-2 ПОРЦИИ

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ**  
+ **БОБОВЫЕ**  
2-3 ПОРЦИИ

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
2-3 ПОРЦИИ

**ОВОЩИ**  
4-5 ПОРЦИЙ

**ФРУКТЫ**  
2-4 ПОРЦИИ



**ЗЕРНОВЫЕ**  
7-8 ПОРЦИЙ

## Углеводы:

<b>ЕШЬТЕ</b> (ДО 6 ПРОДУКТОВ НА ВЫБОР В ДЕНЬ)	<b>ЗАДУМАЙТЕСЬ</b> (ДО 2 ПРОДУКТОВ НА ВЫБОР В ДЕНЬ)	<b>ОСТАНОВИТЕСЬ</b>
ростки люцерны	абрикосы	крекеры
ростки бобов	спаржа	пирожные
китайская капуста	авокадо	торты
брокколи	черника	печенье
цветная капуста	голубика	пончики
сельдерей	брюссельская капуста	пирог
огурцы	баклажаны	булочки
фенхель	грейпфрут	чипсы
свежие грибы	лук	шоколад
чеснок	персики	попкорн
зелёные бобы	груши	кукуруза
зелёный перец	слива	белый рис
одуванчик	тыква	сладкие газированные напитки
листовая капуста	малина	конфеты
горчица	кислая капуста	фаст-фуды
петрушка	помидоры	колбаса, копчености
редиска	клубника	консервы
красный перец	морковь	творожные пасты
стручки желтой фасоли	свекла	йогурты и молочные напитки
шпинат	репа	алкоголь
грецкие орехи	цельнозерновой хлеб	майонез, кетчуп и различные соусы
чечевица	макарониз твердых сортов пшеницы	лапша, супы и пюре быстрого приготовления

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

Для того чтобы выбирать «хорошие» углеводы и избегать «плохих», воспользуемся таблицей гликемических индексов:

### ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	Г И	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	Г И
финики	146	сухари молотые для панир.	74
хлеб длинный французский	136	батат	74
лапша рисовая	131	пшено	71
пиво	110	фруктовые чипсы в сахаре	70
печенье песочное	106	шоколад молочный	70
арбуз	103	крахмал картофельный, кукурузный	70
блинчик пшеничный	103	кукуруза вареная	70
тост из белого хлеба	100	фруктовые чипсы в сахаре	70
брюква	99	мармелад, джем с сахаром	70
глюкоза	96	марс, сникерс (батончики)	70
песочные корзиночки с фруктами	96	репа	70
картофель печеный	95	сахар	70
рисовая мука	95	пельмени, равиоли	70
булочки французские	95		
булочки для гамбургеров	92	<b>ПРОДУКТЫ СО СРЕДНИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ</b>	
абрикосы консервированные	91	<b>НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ</b>	<b>Г И</b>
спагетти, макароны	90	лепешки пресные	69
картофельное пюре	90	мука пшеничная	69
мед	90	булгур (круп из пшеницы)	68
рисовая каша быстрого приготовления	90	круассан	67
пончики	88	крем, с добавл. пшенич. муки	66
мороженое	87	мюсли швейцарские	66
кукурузные хлопья	85	овсяная каша, быстрораствор.	66
морковь отварная	85	суп-пюре из зеленого сухого гороха	66
попкорн	85	ананас	66
хлеб белый	85	бисквит	66
хлеб рисовый	85	картофель, вареный "в мундире"	65
картофельное пюре быстр. приготовления	83	консервированные овощи	65
картофель вареный	83	манная крупа	65
рис белый, обработан. паром	83	бананы	65
бобы кормовые	80	дыня	65
картофельные чипсы	80	хлеб черный	65
крекеры	80	изюм	64
мюсли с орехами и изюмом	80	макарониз с сыром	64
рис коричневый	79	суп-пюре из черных бобов	64
кукуруза сладкая консервир.	78	свекла	64
вафли несладкие	76	зерна пшеничные, пророщенные	63
кабачки	75	оладьи из пшеничной муки	62
тыква	75	твикс (батончик)	62
сок апельсиновый, готовый	74		

		ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ	
		НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	ГИ
рис белый	60	виноград	40
пицца с помидорами и сыром	60	горошек зеленый, свежий	40
суп-пюре из желтого гороха	60	мамалыга (каша из кукуруз. крупы)	40
пирожки	59	сок апельсиновый свежееотж.	40
сахароза	59	сок яблочный, без сахара	40
папайя	58	фасоль белая	40
пита арабская	57	хлеб зерновой пшеничный, ржаной	40
рис дикий	57	хлеб тыквенный	40
манго	55	рыбные палочки	38
печенье овсяное	55	спагетти из муки грубого помола	38
печенье сдобное	55	суп-похлебка из фасоли	36
салат фруктовый с взбит. сливками	55	апельсины	35
йогурт сладкий	52	вермишель китайская	35
суп томатный	52	горох зеленый, сухой	35
отруби	51	инжир	35
гречка	50	йогурт натуральный	35
картофель сладкий	50	йогурт обезжиренный	35
киви	50	курага	35
тортellini с сыром (паста)	50	маис (кукуруза)	35
хлеб, блины из гречневой муки	50	морковь свежая	35
щербет	50	мороженое из соевого молока	35
овсяная каша	49	груши	34
амилоза (крахмал)	48	зерна ржанные, пророщенные	34
горошек зеленый, консервированный	48	молоко шоколадное	34
сок виноградный, без сахара	48	арахисовое масло	32
сок грейпфрута, без сахара	48	клубника	32
хлеб фруктовый	47	молоко цельное	32
M&Ms (конфеты)	46	фасоль лимская	32
сок ананасовый, без сахара	46	бананы зеленые	30
хлеб с отрубями	45	бобы черные	30
груши консервированные	44	горошек турецкий	30
суп-пюре чечевичный	44		
фасоль цветная	42		
горошек турецкий консервир.	41		



*Источник: по материалам книги Школа здоровья. Избыточная масса тела и ожирение: руководство для врачей / под ред. акад. РАМН Р. Г. Оганова. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 112 с.*

- **Читайте этикетки.**

Если на этикетке есть сахар, сахароза, сироп, белая или «пшеничная» мука, рисовая мука, кукурузная мука, - этот продукт содержит простые углеводы. Если эти ингредиенты находятся вверху списка (среди первых 5 ингредиентов), в таком продукте, возможно, нет ничего другого, кроме простых углеводов. Такие продукты нужно сократить до минимума.

- **Ищите продукты, которые не подверглись сильной обработке или рафинированию.**

Ешьте фрукты вместо фруктового сока, который содержит много натуральных, но простых сахаров. Ешьте цельнозерновой хлеб вместо белого. Вместо искусственного расфасованного корнфлекса ешьте натуральные цельнозерновые смеси.

**Ешьте** = ешьте сколько Вам нужно, чтобы насытиться.

**Задумайтесь** = потребляйте эти продукты умеренно.

**Остановитесь** = избегайте этих продуктов, так как они вступают в конфликт с любой программой контроля веса.