

JESTEŚ SZYBKI CZY POWOLNY?



ZASTANÓW SIĘ, JAK SZYBKO POKARM PRZEKSZTAŁCA SIĘ W GLUKOZĘ PO TRAWIENIU

Różne czynniki odgrywają rolę przy porównywaniu szybkości metabolizmu u osób stosujących opracowane przez siebie diety. Na przykład, osoba, która spożywa większe ilości pokarmów zawierających błonnik (pieczywa pełnoziarnistego, owoców i warzyw) spowalnia tempo przenikania cukru do krwiobiegu. Wiąże się to z pojęciem "indeksu glikemicznego".

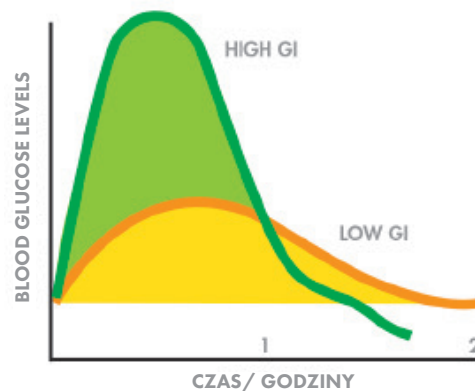
CO TO JEST INDEKS GLIKEMICZNY?

Indeks glikemiczny jest wskaźnikiem przypisanym do środków spożywczych, informującym jak szybko po strawieniu te pokarmy przekształcają się w cukier. Indeks glikemiczny (IG) ocenia węglowodany w skali od 0 do 100 w zależności od stopnia, w jakim zwiększają one poziom glukozy we krwi po spożyciu. Produkty o wysokim IG ulegają szybkiemu trawieniu i wchłanianiu i powodują wyraźne wahania poziomu cukru we krwi. Pokarmy o niskim indeksie glikemicznym, z racji ich powolnego trawienia i wchłaniania, powodują stopniowy wzrost poziomu cukru we krwi i insuliny, i dlatego są korzystne dla zdrowia. Wykazano, że diety zawierające produkty o niskim IG wpływają korzystnie na poziom glukozy i lipidów we krwi u osób z cukrzycą (typu 1 i 2). Ponadto, są korzystne dla kontroli masy ciała, ponieważ zmniejszają apetyt i opóźniają uczucie głodu. Diety o niskim IG zmniejszają również poziom insuliny i odporność insulinową.

Na przykład, pieczywo i ryż biały, makaron i ziemniaki w krótkim czasie po spożyciu przekształcają się w glukozę (cukier) we krwi. Indeks glikemiczny tych pokarmów jest wyższy niż w przypadku produktów, które wymagają dłuższego czasu do przekształcenia w cukier. Np. ryż brązowy, produkty pełnoziarniste i kukinia mają niższy indeks glikemiczny i dlatego nie podnoszą poziomu glukozy we krwi tak szybko ani nie powodują jej "wyrzutów". Zawartość cukru we krwi, szybkość przedostawania się go do krwiobiegu, oraz ile go było we krwi zanim został usunięty powoduje uszkodzenia naczyń krwionośnych w oczach, mózgu, nerkach, wątrobie oraz w innych narządach. Reakcje uboczne zachodzące przy wysokim poziomie

glukozy krążącej w krwiobiegu wytwarzają szkodliwe produkty uboczne powodujące uszkodzenia w organizmie.

Wyrzut cukru po spożyciu posiłku o wysokim IG w porównaniu z sytuacją po spożyciu posiłku o niskim IG.



Poniższy wykres pokazuje przykłady indeksów glikemicznych dla różnych produktów spożywczych.

PRODUKT	INDEKS GLIKEMICZNY (GLUKOZA = 100)
Obwarzanek, biały, zamrożony	72
Pieczywo w 100% pełnoziarniste (z naturalnego wypieku)	51
Ryż brązowy, średnio	50
Ryż biały, średnio	89
Lody, wielkość standardowa	57
Grejfrut	25
Ziarna soi, średnio	15
Orzeszki ziemne, średnio	7
Makarony, średnio	47
Marchew, średnio	35
Pizza, ciasto pieczone (gołe), podawana z parmezanem i sosem pomidorowym	80
Hummus (Salatka z ciecierzycy z dressingiem)	6
McChicken™ burger (hamburger z kurczaka, zielona sałata, majonez, bułka hamburgerowa)	66
Sok pomarańczowy (niesłodzony)	50

NORMALIZUJE ZAWARTOŚĆ CUKRU WE KRWI

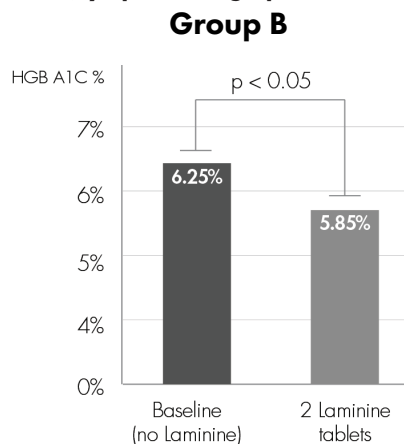
Opierając się na indeksie glikemicznym, im jest on niższy, tym wolniej jedzenie zamienia się w cukier. „Wolno powstające cukry” utrzymują zawartość glukozy we krwi na normalnym poziomie i mogą być odpowiednio wchłaniane przez komórki przy normalnym poziomie insuliny. Oto kilka sposobów, aby pomóc utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi^{3,4,5,6}:

- Jedz pokarmy, które mają niższe wartości IG. Znajdź wykaz IG dla poszczególnych produktów pochodzący z renomowanego źródła i zapoznaj się z nim.^{4,6}
- Jedz białka i „dobre” tłuszcze. Ich proces przetwarzania jest inny i nie przechodzą szybko w cukier.
- Spożywaj pokarmy z błonikiem. Błonnik spowalnia uwalnianie cukru w przewodzie pokarmowym. Warto uwzględnić sałatkę w każdym posiłku. Jedz całe owoce zamiast picia soków.
- Jedz pieczywo i makarony pszenne pełnoziarniste zamiast białego chleba i regularnych makaronów. Jedz brązowy ryż zamiast białego.
- Czytaj uważnie etykiety produktów - zwracaj uwagę na ilość (gramy) ukrytych cukrów i fruktozy. Ogranicz lub w ogóle wyeliminuj słodkie napoje takie jak cola, lemoniada, niektóre napoje izotoniczne i słodzoną herbatę.

CZY PREPARAT „LAMININE” MOŻE POMÓC?

W ostatnich badaniach pilotażowym wykazano (choćby wyniki nie są rozstrzygające), że „Laminine” może przyczynić się do utrzymania prawidłowego poziomu glukozy we krwi.

W badanej populacji osób mających nieco podwyższony (ale nadal leżący w granicach normalności) poziom cukru we krwi zażywających przez 12 tygodni po jednej kapsułce Laminine dwa razy dziennie (rano i wieczorem) wystąpił statystycznie znaczący spadek tego poziomu (n = 4)



Wyniki wykazały istotność statystyczną ($p < 0,05$) spadku stężenia cukru we krwi. Zmiana wartości jednostkowej (0,475) była również statystycznie istotna ($p < 0,05$).

Te informacje nie zostały zweryfikowane przez Agencję USA ds Żywności i Leków (FDA). Produkt ten nie jest przeznaczony do diagnozowania, leczenia, terapii ani zapobiegania jakiegokolwiek chorobie.

ŹRÓDŁA

1. Zeevi i in., Indywidualna dieta w przewidywaniu reakcji glikemicznych. Cell 163, 1079-1094 19.11.2015.
2. Roberfroid M, Gibson GR, Hoyle L, McCartney AL, Rastall R i in. Działanie prebiotyków: korzyści dla metabolizmu i ogólnego zdrowia. Br J Nutr. Sierpień 2010; 104 Dodatek 2:S1-63.
3. <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/understanding-carbohydrates/make-your-carbs-count.html#sthash.shZLENjJ.dpuf>
4. Harvard Health Publications, Harvard Medical School. http://www.health.harvard.edu/healthy-eating/glycemic_index_and_glycemic_load_for_100_foods
5. Jennie Brand Miller jest wiodącym autorem Tabeli Wartości Indeksów Glikemicznych opublikowanej przez American Journal of Clinical Nutrition w 1995 i 2002 i przez Diabetes Care w 2008.
6. Jennie Brand Miller jest autorem prac: Podręcznik dla diabetyków i pre-diabetyków, Nowa rewolucja glukozowa, Dieta niskoglikemiczna, Niskoglikemiczne odżywianie jest łatwe, Podręcznik do zakupów: produkty o niskim IG, Dieta niskoglikemiczna w chorobach serca i zaburzeniach metabolizmu. Autorka wraz ze współautorami opublikowała podręczniki przedstawiające sposób doboru węglowodanów o niskiej wartości IG, tj. takich, które wytwarzają mniejsze wahania poziomu glukozy i insuliny we krwi. Jest to jeden z podstawowych czynników długoterminowego zdrowia i zmniejsza ryzyko cukrzycy i chorób serca. Jest to również jeden z podstawowych czynników zrównoważonego zmniejszania masy ciała. Jej książki są przeznaczone zarówno dla konsumentów jak i pracowników służby zdrowia.

A CO NA TEMAT DIGESTIVE+++?

DIGESTIVE+++ zawiera prebiotyki (krótkołańcuchowe fruktooligosacharydy, topinambur, liście mniszka i korzenie Yacon). Prawdziwym prebiotykiem jest substancja roślinna, która nie ulega łatwo trawieniu i wchodzi do dolnego odcinka przewodu pokarmowego i jelita grubego tak, aby była dostępna jako pożywka dla kolonii korzystnej mikroflory. Obecnie prebiotyki są łączone z pozytywnymi zmianami w wielu funkcjach fizjologicznych:



- Prebiotyki wykazały korzystny wpływ na wchłanianie wapnia u nastolatków i na poprawę jego wykorzystania do wzrostu gęstości mineralnej kości u kobiet po menopauzie.²
- Najnowsze wyniki badań na ludziach wykazują, że prebiotyki wspomagają homeostazę energetyczną, regulują uczucie sytości i pomagają w regulacji masy ciała.²
- Skład jelitowej flory bakteryjnej może wspomóc modulację procesów metabolizmu związanych z powstawaniem nadwagi i otyłości oraz regulację poziomu glukozy we krwi.²
- Przy używaniu prebiotyków, skład mikroflory jelitowej zmienia się i obejmuje bifidobakterie, które są bardzo korzystne dla jelit.²
- Stosowanie prebiotyków wykazało dodatnią korelację z poprawą jakości stolca, równowagą pH i regulacją wypróżnień.²
- Istnieje korelacja z ewentualnym zmniejszeniem ryzyka zakażenia i infekcji przewodu pokarmowego.²
- Zachodzi poprawa ogólnego samopoczucia.²
- Zmniejsza się częstość występowania objawów alergicznych (np. egzemy).²
- Niekorzystne zmiany w składzie mikroflory jelitowej są klasycznie uznawane za jeden z wielu czynników wywołujących łagodny stan zapalny i podrażnienie jelit.²

Ze względu na tak wiele korzyści, zalecamy włączenie DIGESTIVE+++ do codziennej diety i zażywanie po jednej kapsułce preparatu przy jedzeniu raz lub dwa razy dziennie.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ O LAMININE

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ O DIGESTIVE+++