



ГЛИКЕМИЧЕСКИЕ ИНДЕКСЫ ПРОДУКТОВ

Марина Мурадина



ВНИМАНИЕ

**Этот материал
предназначен только
для личного
использования.**

**Копировать, хранить или
передавать его третьим
лицам без письменного
разрешения
правообладателя**

ЗАПРЕЩЕНО.

Марина Мурадина
<https://stop-diabet.com/>



Обратите внимание

1. Гликемический индекс определяется для продуктов, содержащих углеводы.
2. Значения ГИ и количества клетчатки для круп (каш), бобовых и макаронных изделий указаны для готового продукта, сваренного до состояния «аль денте». Значения ГИ для всех остальных продуктов указаны для сырого продукта. У сырых продуктов этот показатель существенно ниже, а при разваривании он значительно возрастает.
3. В связи с влиянием внешних факторов (сорт, степень зрелости, регион происхождения и метод термической обработки) фактические значения могут иметь отклонение ± 15 единиц от указанных в таблице.



Обратите внимание

Обозначение уровней ГИ:



≤ 55 : низкий ГИ



56–69: средний ГИ



≥ 70 : высокий ГИ

Марина Мурадина
<https://stop-diabet.com/>





КРУПЫ

Q

Название продукта	ГИ продукта
Перловая крупа	25
Ячневая крупа	35
Ржаная крупа	45
Киноа	45
Рис бурый нешлифованный	50
Овсяная крупа	50
Овсяные хлопья	55
Булгур	55
Рис красный	55
Гречневая крупа	55
Кускус	60
Манная крупа	65

КРУПЫ



Название продукта

ГИ продукта

Кукурузная крупа

70

Рис белый шлифованный

70

Пшено

70

БОБОВЫЕ



Название продукта	ГИ продукта
Соя	15
Горох лущеный цельный	22
Горох колотый желтый	25
Горох колотый зеленый	25
Чечевица желтая	25
Чечевица красная	25
Маш (бобы мунг)	25
Нут	30
Чечевица коричневая	30
Чечевица черная	30
Чечевица зеленая	30
Фасоль белая/красная	35

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ



Название продукта	ГИ продукта
Паста нутовая	30
Паста гороховая	30
Паста цельнозерновая	40
Паста из твёрдых сортов пшеницы	50
Паста яичная	50
Паста гречневая	55
Паста из мягких сортов пшеницы	60
Паста кукурузная	65
Паста рисовая	65

ОВОЩИ



Название продукта	ГИ продукта
Артишоки (сырые)	15
Корень петрушки (сырой)	15
Бasil (сырой)	15
Болгарский перец (сырой)	15
Брокколи (вареная)	15
Кабачки (вареные)	15
Капуста белокочанная (сырая)	15
Капуста брюссельская (вареная)	15
Капуста цветная (вареная)	15
Кинза (сырая)	15
Кольраби (сырая)	15
Красный перец чили (сырой)	15

ОВОЩИ



Название продукта	ГИ продукта
Лук репчатый (сырой)	15
Огурцы (сырые)	15
Петрушка (сырая)	15
Редис (сырой)	15
Руккола (сырая)	15
Салат айсберг (сырой)	15
Салат латук (сырой)	15
Салат романо (сырой)	15
Спаржа (вареная)	15
Шпинат (сырой)	15
Укроп (сырой)	15
Баклажан (запеченный)	20

ОВОЩИ



Название продукта	ГИ продукта
Томаты (сырые)	30
Фасоль стручковая (вареная)	30
Морковь (сырая)	35
Горошек зеленый (вареный)	45
Кукуруза сахарная (вареная)	60
Свекла (вареная)	65
Картофель (вареный)	70
Тыква (запеченная)	75
Репа (вареная)	85
Сельдерей корневой (вареный)	85

ФРУКТЫ



Название продукта	ГИ продукта
Авокадо	15
Лимоны	20
Вишня	22
Лаймы	25
Грейпфруты	25
Абрикосы	34
Гранат	35
Яблоки	36
Груши	38
Сливы	40
Персики	42
Апельсины	43

ФРУКТЫ



Название продукта

ГИ продукта

Нектарины

43

Мандарины

47

Киви

50

Бананы

51

Манго

51

Виноград

59

Инжир

61

Черешня

63

Ананасы

66

ЯГОДЫ



Название продукта	ГИ продукта
Смородина чёрная	25
Смородина красная	25
Смородина белая	25
Крыжовник	25
Ежевика	25
Земляника лесная	25
Брусника	25
Облепиха	25
Малина	26
Клубника	41
Клюква	45
Черника дикая	50

ЯГОДЫ



Название продукта

ГИ продукта

Черника

53

Голубика

53

Арбуз

72

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ



Название продукта	ГИ продукта
Ржаной хлеб (цельнозерновой)	41–50
Бородинский хлеб	45–50
Бездрожжевой хлеб	53–54
Ржано-пшеничный хлеб	55–65
Хлеб украинский	65
Хлеб с отрубями	65
Тостовый хлеб	71–75
Белый батон	70–75

ДРУГОЕ



Название продукта	ГИ продукта
Хумус	6
Арахис	13
Огурцы квашеные	15
Квашеная капуста	15
Оливки зеленые	15
Оливки черные	15
Щавель	15
Семена чиа	15
Грецкий орех	15
Белый гриб	15

ДРУГОЕ



Название продукта	ГИ продукта
Соевый соус (без сахара)	20
Мак	25
Миндаль	25
Кешью	25
Фисташки	25
Шоколад горький 85%	25
Чеснок	30
Семена льна	35
Кунжут	35
Томатная паста	45

Источники

- The University of Sydney Glycemic Index Database: <https://glycemicindex.com>

Присоединяйтесь к нам

Офіційний сайт

<https://stop-diabet.com/>

Instagram

<https://www.instagram.com/marina.muradina>

Facebook

<https://www.facebook.com/marina.muradina/>

YouTube

<https://www.youtube.com/@muradina/>

