

Морковный сок (без сахара)	40
Курага, чернослив	40
Дикий (черный) рис	35
Свежее яблоко, слива, айва, гранат, нектарин, персик	35
Обезжиренный натуральный йогурт	35
Фасоль	35
Томатный сок	30
Свежий абрикос, груша	30
Перловая крупа	30
Коричневая чечевица	30
Зеленая фасоль	30
Томат (свежий)	30
Творог обезжиренный	30
Желтая чечевица	30
Черника, брусника, голубика	30
Горький шоколад (более 70% какао)	30
Молоко (любой жирности)	30
Маракуйя, мандарин	30
Ежевика, вишня	25
Зеленая и красная чечевица, золотистая фасоль	25
Малина свежая, красная смородина	25
Соевая мука	25
Клубника, земляника, крыжовник	25
Тыквенные семечки	25
Арахисовая паста (без сахара)	20
Баклажан	20
Миндаль, кешью, фундук, кедровый орех, фисташки, грецкий орех, арахис	15
Брокколи, капуста кочанная, брюссельская капуста, цветная капуста	15
Сельдерей	15
Отруби	15
Перец чили	15
Огурец свежий, кабачок, репчатый лук, лук-порей, ревен, шпинат, оливки	15
Спаржа, имбирь,	15
Грибы	15
Песто	15
Тофу, соя	15
Авокадо	10
Листовой салат	10
Петрушка, базилик, ванилин, корица, орегано	5



Министерство здравоохранения  
Рязанской области



ГБУ РО «Центр общественного здоровья,  
медицинской профилактики  
и информационных технологий».



## Простые и сложные углеводы: что выбрать?

**Простыми** называют углеводы, которые содержат одну или две молекулы сахара. Они сразу же перевариваются, поэтому уровень глюкозы в крови повышается. Это обеспечивает прилив энергии, но калории не сжигаются – они превращаются в жировые отложения.

Нужно отдать предпочтение **сложным углеводам**. Они имеют низкий **гликемический индекс (ГИ)**, поэтому уровень сахара в крови остается практически неизменным. Сложные углеводы перевариваются долго, и глюкоза поступает в кровь постепенно, равномерными «дозами». Энергия расходуется и не откладывается про запас. После их употребления надолго сохраняется ощущение сытости и не хочется перекусить «вредными» продуктами.

Если вы хотите питаться правильно и вводить в рацион только полезные продукты, нужно понимать, что такое гликемический индекс. Чем выше его значение, тем быстрее в организме вырабатывается глюкоза. **Продукты гликемический индекс которых превышает 70, считаются опасными и могут привести к ожирению.**

Составляя рацион, нужно учитывать собственную активность и время суток. В первой половине дня допускается употребление продуктов, входящих в «опасную зону» по ГИ. Это позволит вам получить заряд энергии и бодрости. Во второй половине дня стоит выбирать продукты с низким гликемическим индексом, чтобы обезопасить себя от лишних калорий.

Составьте список продуктов и укажите их гликемический индекс. Держите его всегда под рукой – тогда вам будет легче решить, чем утолить голод и что приготовить на ужин.

### Как пользоваться таблицей ГИ:

Основу меню должны составлять продукты с ГИ менее 35. Их нужно есть ежедневно. Один раз в день разрешается пища с ГИ от 40 до 55 включительно. Все остальное резко ограничивается.

Продукты	ГИ
Белый хлеб	100
Сдобные булочки	95
Блинчики	95
Картофель (запеченный)	95
Рисовая лапша	95
Консервированные абрикосы	95
Рис быстрого приготовления	90
Мед	90
Каши быстрого приготовления	85
Морковь (вареная или тушеная)	85
Кукурузные хлопья	85
Картофельное пюре, вареный картофель	85
Спортивные напитки	80
Мюсли с орехами и изюмом	80
Сладкая выпечка	75
Тыква	75
Арбуз, дыня	75
Рисовая каша на молоке	75
Пшено	70
Морковь (сырая)	70
Шоколадный батончик (Mars, Snickers)	70
Молочный шоколад	70
Сладкие газированные напитки	70
Ананас	70
Пельмени	70

Лапша из мягких сортов пшеницы	70
Белый рис	70
Картофельные чипсы	70
Сахар (белый и бурый)	70
Кускус, манка	70
Пшеничная мука	65
Сок апельсиновый (пакетированный)	65
Варенье и джемы	65
Черный дрожжевой хлеб	65
Мармелад	65
Изюм	65
Ржаной хлеб	65
Картофель вареный в мундире	65
Цельнозерновой хлеб	65
Консервированные овощи	65
Макароны с сыром	65
Пицца на тонком тесте с томатами и сыром	60
Банан	60
Мороженое (с добавлением сахара)	60
Длиннозерный рис	60
Промышленный майонез	60
Овсяная каша	60
Гречка	60
Виноград и виноградный сок	55
Кетчуп	55
Спагетти	55
Консервированные персики	55
Песочное печенье	55
Сладкий картофель (батат)	50
Гречка (зеленая, без предварительной обжарки)	50
Рис басмати	50
Клюквенный сок (без сахара)	50
Апельсины, киви, манго	50
Коричневый неочищенный рис	50
Яблочный сок (без сахара)	50
Грейпфрут, кокос	45
Свежий апельсиновый сок	45
Тост из цельнозернового хлеба	45
Сушеные фиги	40
Макароны, сваренные «al dente»	40