

NICOLA

PATATES POUR ENSEMENCER

FAIBLE
GI



Faible indice glycémique

L'indice glycémique (GI) est un classement de glucides sur une échelle de 0 à 100 en fonction de la mesure dans laquelle ils élèvent le taux de glycémie dans les 2 ou 3 heures après un repas. Les aliments avec un GI élevé sont ceux qui sont rapidement digérés et absorbés et entraînent des variations du taux de glycémie. Aliments ayant un indice glycémique valeur ci-dessous 55 sont bas GI foods, en vertu de leur lente digestion et absorption, ils libèrent le sang sucre progressivement dans le sang - la glycémie stable, et ont les avantages pour la santé.

Les aliments à faible GI sont souvent ceux avec de "bons" hydrates de carbone, faible en gras, haute de fibres alimentaires, vitamines et minéraux. Ces aliments aident à garder les taux de glycémie stable. Régimes à faible GI ont été montré pour améliorer à la fois le glycémie et de lipides chez les personnes atteintes de diabète.