*Хорошие и плохие углеводы*

Углеводы обеспечивают наш организм энергией и несут ответственность за работу нашего мозга. Без достаточного количества сахара вы становитесь более слабым и раздраженным.

Тем не менее, углеводы также могут оказать негативное влияние на наш организм. Слишком многие из их числа приводят к отложению жира в нашем организме, что приводит к увеличению веса.

Из-за этого исследователи разделили различные углеводы на две группы: хорошие и плохие, последние отвечают за отложение жира.

Для определения категории углеводов используется гликемический индекс (ГИ), в котором рассматривается уровень сахара в крови после приема в пищу определенных продуктов. По мнению экспертов, гликемический индекс ниже 50 считается хорошим. Плохими углеводами считаются все с гликемическим индексом выше 50.

Чем выше гликемический индекс, тем реже включайте такие продукты в ваш рацион. И наоборот, чем ниже гликемический индекс, тем чаще употребляйте в пищу такие продукты.

*Хорошие углеводы (гликемический индекс до 50)*

|  |  |
| --- | --- |
| *****Продукт***** | *****ГИ***** |
| Ананасовый сок без сахара | 46 |
| Апельсины | 35 |
| Апельсиновый сок свежевыжатый | 40 |
| Арахис | 20 |
| Баклажаны, икра | 40 |
| Бефстроганов  | 50 |
| Бобы сухие  | 35 |
| Борщ вегетарианский | 30 |
| Борщ мясной | 30 |
| Брокколи отварная | 10 |
| Вина десертные, крепленые  | 15-30 |
| Виноград | 40 |
| Виноградный сок без сахара | 48 |
| Вишня | 22 |
| Говяжья печень жареная  | 50 |
| Голубика  | 42 |
| Горох  | 50 |
| Горох турецкий  | 30 |
| Гороховый суп на мясном бульоне | 30 |
| Горчица  | 35 |
| Грейпфрут | 22 |
| Грейпфрута сок без сахара | 48 |
| Грецкие орехи | 15 |
| Гречневая каша на воде | 50 |
| Грибы соленые | 10 |
| Груши | 34 |
| Зеленый горошек свежий | 40 |
| Зеленый перец | 10 |
| Инжир | 35 |
| Йогурт 1.5% натуральный | 35 |
| Какао с молоком  | 40 |
| Капуста цветная вареная | 15 |
| Капуста тушеная | 15 |
| Капуста квашеная | 15 |
| Квас | 15-30 |
| Кетчуп | 15 |
| Кефир  | 15 |
| Кефир жирный |  25 |
| Киви | 50 |
| Кисель клюквенный  | 50 |
| Клетчатка пищевая | 30 |
| Клубника | 32 |
| Колбаса вареная  | 34 |
| Компоты консервированные  | 50 |
| Конфеты шоколадные  | 50 |
| Котлеты (говядина, свинина) | 50 |
| Котлеты рыбные  | 50 |
| Кофе молотый | 42 |
| Крабовые палочки | 40 |
| Красное вино сухое | 44 |
| Красный перец | 15 |
| Крыжовник | 40 |
| Курага | 30 |
| Ликер | 15-30 |
| Макаронные изделия из муки грубого помола | 40 |
| Малина | 30 |
| Мандарины | 40 |
| Мармелад | 30 |
| Маслины черные | 15 |
| Миндаль | 25 |
| Молоко натуральное | 32 |
| Молоко обезжиренное | 27 |
| Молоко соевое | 30 |
| Молочные продукты  | 35 |
| Морковь сырая  | 35 |
| Наливки | 15-30 |
| Облепиха | 30 |
| Овощи зеленые, томаты, лимоны  | менее 15 |
| Овсяные хлопья  | 40 |
| Оливки зеленые  | 15 |
| Омлет  | 49 |
| Орехи разные  | 15-30 |
| Перловая каша на воде | 22 |
| Персики | 30 |
| Печень говяжья жареная | 50 |
| Редис | 15 |
| Рис неочищенный  | 50 |
| Салат, винегрет | 35 |
| Салат листовой | 10 |
| Салат мясной | 38 |
| Салат «сельдь под шубой» | 43 |
| Свежая капуста | 10 |
| Свежие абрикосы | 20 |
| Свежие огурцы | 20 |
| Свежие помидоры | 10 |
| Семечки подсолнуха | 8 |
| Семечки тыквенные  | 25 |
| Сливки 10% | 30 |
| Сливы | 22 |
| Смородина | 30 |
| Соевый соус | 20 |
| Сок фруктовый, свежий, без сахара  | 40 |
| Сосиски | 28 |
| Спагетти из муки грубого помола | 38 |
| Суп картофельный с макаронами | 40 |
| Сырой лук репчатый | 10 |
| Творог 9%  | 30 |
| Творожная масса | 45 |
| Томатная паста | 50 |
| Томатный соус острый  | 50 |
| Томатный сок | 15 |
| Фасоль вареная | 40 |
| Фрукты свежие  | 30 |
| Фрукты консервированные, без сахара  | 30 |
| Хлеб «Бородинский» | 45 |
| Хлеб зерновой | 40 |
| Хлеб из муки грубого помола с отрубями | 50 |
| Хлеб ржаной | 30 |
| Хлебцы цельнозерновые | 45 |
| Цветная капуста жареная | 35 |
| Черешня | 25 |
| Черника | 43 |
| Чернослив | 25 |
| Чеснок | 30 |
| Чечевица отварная | 25 |
| Шампанское сухое  | 46 |
| Шоколад черный (70% какао) | 22 |
| Шоколадный напиток | 34 |
| Яблоки | 30 |
| Яблочный сок без сахара | 40 |
| Яйцо  | 48 |
| Ячневая каша молочная | 50 |

*Плохие углеводы (гликемический индекс свыше 50)*

|  |  |
| --- | --- |
| *****Продукт***** | *****ГИ***** |
| Ананасы | 66 |
| Арбуз | 72 |
| Бананы | 60 |
| Батон  | 80 |
| Батончики шоколадные | 70 |
| Блины из муки высшего сорта | 69 |
| Бублик пшеничный | 103 |
| Булочка для хот дога | 92 |
| Булочки сдобные | 88 |
| Вареники с картофелем | 66 |
| Вареники с творогом | 60 |
| Варенье | 70 |
| Вареный картофель | 65 |
| Вафли | 80 |
| Газированные напитки  | 74 |
| Гамбургер | 103 |
| Геркулесовая каша на воде | 66 |
| Глюкоза  | 100 |
| Голубцы овощные  | 55 |
| Гренки белые жареные | 100 |
| Джем | 55 |
| Дыня | 60 |
| Запеканка картофельная  | 90 |
| Запеканка из нежирного творога  | 70 |
| Изюм | 65 |
| Йогурт фруктовый | 52 |
| Кабачки икра | 75 |
| Кабачки жареные | 75 |
| Карамель, леденцы | 80 |
| Картофель жареный | 95 |
| Картофель печеный | 95 |
| Картофель фри | 95 |
| Картофельное пюре | 90 |
| Картофельные чипсы | 85 |
| Кока-кола, фанта, спрайт  | 70 |
| Консервированные овощи  | 65 |
| Компот из сухофруктов без сахара | 60 |
| Кофе черный натуральный без сахара | 52 |
| Кофе черный с сахаром  | 60 |
| Крахмал картофельный, кукурузный  | 70 |
| Кукуруза отварная | 70 |
| Кукурузные хлопья | 85 |
| Лапша (вермишель) быстрого приготовления | 65 |
| Майонез  | 60 |
| Макароны высший сорт | 85 |
| Манго | 55 |
| Манная каша молочная | 65 |
| Маргарин  | 55 |
| Мед | 90 |
| Молоко сгущенное с сахаром | 80 |
| Мороженое | 70 |
| Мороженое пломбир в шоколаде | 70 |
| Мюсли, корнфлекс  | 80 |
| Напитки безалкогольные с сахаром | 80 |
| Овсяная каша на молоке | 60 |
| Оладьи  | 70 |
| Отруби | 51 |
| Пастернак  | 97 |
| Пельмени | 60 |
| Печенье крекер | 80 |
| Печенье, торты | 80-100 |
| Пиво легкое | 110 |
| Пирожок жареный с повидлом | 88 |
| Пирожок печеный с луком и яйцом | 88 |
| Пицца с сыром | 60 |
| Попкорн | 85 |
| Пряники  | 65 |
| Пшенная каша на воде | 70 |
| Рагу овощное | 55 |
| Рис нешлифованный отварной | 65 |
| Рис очищенный | 70 |
| Рисовая каша молочная без сахара и масла | 70 |
| Рисовая каша на воде без масла | 80 |
| Салат оливье с колбасой | 52 |
| Сахар | 70 |
| Сахар коричневый  | 55 |
| Свекла отварная | 64 |
| Сливочное масло  | 51 |
| Сок в упаковке | 70 |
| Сухарики | 74 |
| Сырки глазированные  | 70 |
| Сырки и массы творожные  | 70 |
| Сыр плавленый  | 57 |
| Сырники из творога | 70 |
| Тесто дрожжевое  | 55 |
| Тыква запечённая | 75 |
| Финики | 146 |
| Халва | 70 |
| Хлеб белый (багет) | 136 |
| Хлеб из муки высшего сорта | 80 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 65 |
| Хот-дог в белом батоне | 90 |
| Хурма | 55 |
| Чай черный байховый с сахаром  | 60 |
| Шаурма в лаваше | 70 |
| Шоколад молочный | 70 |