

Prakticni savet o preuzimanju kontrole šećera u krvi By Poliquin Editorial Staff

„Moj otac je verovao u dve stvari: Prva, da grci moraju da uce ljude koji nisu grci kako da budu grci, i svako oboljenje od psorijaze do otrovnog bršljena može biti izleceno Windex-om...“ ovo je humoristicki citat iz filma Moja velika mrsna pravoslavna svadba. Bilo bi odlicno kada bi sredstvo za cišćenje prozora moglo da sredi zdravstveni problem, ali to nije tako. I uopšte nije smešno kada ljudi pokušaju da otklone svoj medicinski problem sa jednim prostim rešenjem. Slučaj: šećer u krvi.



Jedna od uobicajenih žalbi koje cujem od mojih klijenata jeste da su uvek umorni – i najčešće za rešavanje tog problema koriste kofein. Sada više verujem u koristi kofeina, ali ne ako se koristi za brzo rešavanje ozbiljnog medicinskog stanja kao što je insulinska rezistencija. Cinjenica je da, ako je neko umoran sve vreme i provodi vecinu raspoloživog vremena u Starbucks-u, njegov zamor može biti povezan sa problemom regulisanja šećera u krvi.

Šećer u krvi je također povezan sa proizvodnjom hormona rasta, koji se biohemijski proizvodi prirodno u organizmu i pomaže regulisanje telesne težine. U oblasti fizicke transformacije, jedan od ključa uspeha jeste da napravite odgovarajuću ishranu i da napravite životne promene koje su neophodne za stimulaciju proizvodnje hormona rasta.

Ovo je narocito važno kako starimo, jer proizvodnja hormona rasta opada za pola do 60 godine života. Dalje, nivoi hormona rasta se inhibiraju kada konzumiramo hranu koja znacajno povećava šećer u krvi.

Nivoi šećera u krvi su veliki problem u US danas prvenstveno zbog preteranog unosa šećera; procenjeno je da prosečan Amerikanac konzumira 22.2 kašikice (skoro pola šolje i 355 kalorija) šećera dnevno, i većina tog šećera dolazi iz zasladjivaca na bazi kukuruza. Ta količina je jednostavno previše glukoze za organizam, i često rezultuje listom zdravstvenih problema. Tacnije, vlada je utvrdila da će jedno od troje dece rođeno 2000 godine ili kasnije eventualno patiti od dijabetesa!

Rešenje nije da se izbegava hrana koja ima šećer, jer to može uticati na nedostatak hranljivih materija ili na loše izbore hrane – zapamtite, to što na etiketi velikog pakovanja čipsa piše da ne sadrži šećer, ne znaci da je to dobro za Vas! Kako biste se vratili na pravi put zdravije ishrane, morate se upoznati sa glikemijskim indeksom.

Smisao šećera između istraživaca pionira zaslužnih za stvaranje glikemijskog indeksa su David Jenkins i Thomas Wolever. Ranih 80 godina Jenkins i Wolever su hteli da vide kako se šećer u krvi ponaša nakon dva sata od unosa hrane. Kao početnu tacku, testirali su rastvor glukoze i dodelili vrednost od 100; tehnicki, glikemicni indeks poredi odgovor šećera u krvi na specifičnu hranu i konzumiranje čistog rastvora glukoze.

Koristeći osnovu od 100, Jenkins i Wolever su testirali 62 namirnice; pronašli su, na primer, da jabuka ima glikemicni indeks od 39, beli pirinac 72 i kukuruzne pahuljice 80. Generalno, hrana sa glikemijskim indeksom od 55 i manje smatra se nisko-glikemicnom, 56-69 srednje-glikemicnom, i 70 i preko visoko-glikemicnom.

Postoje mnogi grafikoni glikemijskog indeksa. Jedan od najobimnijih grafikona razvijen je na univerzitetu u Sidneju.

Ovakva vrsta ocenjivanja, kako god, ne govori nam celu pricu, jer glikemijski indeks hrane može biti pogodjen načinom prerade i kuvanja. Dalje, kada je visoko-glikemicni indeks hrane kombinovan sa hranom koja ima nisko-glikemican indeks, onda odgovor šećera u krvi nije odlican. Na primer, Jenkins i Wolever su utvrdili da je sladoled imao glikemicni indeks od samo 36 zbog sadržaja masti. U knjizi Durk Pearson i Sandy Shaw iz 1986, *The Life Extension Weight Loss Program*, autori diskutuju o tome kako da kombinuju namirnice a da glikemijski indeks obroka bude manji. Zapravo, na korici knjige prikazani su autori knjige kako drže kup sladoleda kako bi ilustrovali poentu.

Što se tice ugljenih hidrata, najniži glikemicni odgovor daju tamno zelena povrca i tamne bobice. Jedan od razloga je taj što ova hrana sadrži dosta vlakana. Najbolji tipovi vlaknastih, nisko glikemicnih namirnica jesu jagode, borovnice, maline, trešnje, kelj, brokoli, kupus, karfiol, zelena salata, pecurke, zeleni pasulj, asparagus, krastavac, spanac, paprike i tikvice. Banane i ananas treba konzumirati umereno jer imaju visok glikemicni indeks.

Takođe moram da spomenem da je najbolje vreme da unesete ugljene hidrate 10 minuta nakon završetka treninga, jer je tada insulinska osetljivost najveća. Ranije sam preporučivao 2

Šta Znamo o Glikemijskom Indeksu

Napisao Aleksandar Stanišić

grama ugljenih hidrata po kilogramu telesne težine, ali optimalna kolicina zapravo zavisi od obima i jacine treniranja i vežbanja. Što je više uradjenih ponavljanja, to je veci unos ugljenih hidrata. U svakom slucaju, tip vežbanja mora se uzeti u obzir, jer neko ko radi cucanj 10x10 bice u mogucnosti da se izbori sa vecim unosom ugljenih hidrata nego neko ko radi 10x10 ekstenziju nogu.

Kontrolisanje šecera u krvi je esencijalno za održavanje optimalnog zdravlja i dobijanje maksimuma iz treninga. Odlican alat za pomoc jeste glikemicni indeks – cak je bolji od Windex-a!

preuzeto sa: fitnessclubvladica.com