

**От най-уважаваните световни авторитети  
в областта на гликемичния индекс**

Д-р Джени Бранд-Милър, Кей Фостър-Пауъл,  
Д-р Стивън Колагиури

# РЕВОЛЮЦИЯТА В ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ

**По-здрави и по-слаби чрез  
избор на храни с нисък  
гликемичен индекс /ГИ/**

София, 2011

**AMG**  
PUBLISHING

# СЪДЪРЖАНИЕ

## ПЪРВА ЧАСТ

### **Какво е гликемичен индекс?** 17

1 Кратко представяне на гликемичния индекс 18

2 Как точно действа GI? 27

3 От какво зависи дали храната е с висок, или с нисък GI? 39

4 Какво не е наред в начина ни на хранене? 51

5 Въглехидратите – какво представляват, защо са ни нужни,  
как ги преработваме 60

6 Колко въглехидрати са ви нужни? 69

## ВТОРА ЧАСТ

### **GI и здравето** 77

7 GI и отслабване 78

8 GI и диабет 94

9 GI и преддиабетни състояния 106

10 GI и бременност 114

11 GI и хипогликемия 123

12 GI, сърдечни заболявания и метаболитен синдром 126

13 GI и поликистоза на яйчниците (ПКЯ) 140

14 GI и децата 147

15 GI и спортуването 161

16 Най-новите открития за GI 174

<b>ТРЕТА ЧАСТ</b>	
<b>Въпроси и отговори</b>	189
17 <b>Отговорите на някои често задавани въпроси за ГИ</b>	190
<b>ЧЕТВЪРТА ЧАСТ</b>	
<b>Ръководство за хранене с нисък ГИ</b>	217
18 <b>Как да преминете към хранене с нисък ГИ</b>	218
19 <b>Какво да сложите в чинията</b>	238
20 <b>Предложения за седмично меню с нисък ГИ</b>	251
21 <b>Пазаруване на продукти с нисък ГИ</b>	260
22 <b>50 рецепти за хранене с нисък ГИ</b>	268
<b>ПЕТА ЧАСТ</b>	
<b>Таблици със стойности на ГИ</b>	335
23 <b>Как да използвате таблиците</b>	336
24 <b>Таблици със стойности на ГИ</b>	340
<b>Речник на основните термини, използвани в книгата</b>	349



## Увод

„Революцията в здравословното хранене“ е подробно ръководство, в което се обяснява дългосрочният здравословен ефект на храненето с продукти с нисък ГИ. Гликемичният индекс (който съкращаваме като ГИ) е всеобщо признат критерий за влиянието на различните видове въглехидрати върху нивото на кръвната захар. С помощта на книгата можете да подбирате подходящото *количество* и подходящия *вид* въглехидрати за всяко хранене. *Приемането на най-добрите източници на въглехидрати може да окаже положително влияние върху здравето ви в момента и през целия ви живот.* Това беше основното послание на първото издание на книгата от 1996 г. със заглавие „Факторът ГИ“. Сега това послание важи за все повече хора, откогато и да било преди.

Вероятно знаете, че в рамките на денонощието нивото на кръвната захар непрестанно варира – то се повишава и понижава и така допринася за начина, по който се чувствате и по който функционира вашето тяло. Базирана на почти 30 години изследвания, книгата „Революцията в здравословното хранене“ обяснява подробно връзката между въглехидратите и кръвната захар и как тя оказва влияние върху здравето ви.

### За кого е подходяща книгата

#### „Революцията в здравословното хранене“?

В наши дни гликемичният индекс е от особено голямо значение за всеки човек и при всяко хранене. ГИ, както и по-новата, свързана с него концепция – *гликемичното натоварване (ГН)*, се отнасят за всички. Хората, загрижени за състоянието на сърдечно-съдовата си система – които са изложени на риск от сърдечни заболявания и сърдечни удари, както и

онези с „метаболически синдром“\*, ще имат особена полза, ако приложат на практика изводите и препоръките от тази книга.

Съветите в нея ще помогнат и на жените, страдащи от поликистоза на яйчниците, както и на всеки, който иска да регулира теглото си.

„Революцията в здравословното хранене“ е задължително четиво за хора с диабет и преддиабетно състояние, защото предлага алтернатива на някои погрешни и безполезни диетични ограничения. Много хора с диабет тип 1 или тип 2 спазват всички предписания, но нивото на кръвната им захар показва прекалено големи колебания и/или остава твърде високо. Ако и вашият случай е подобен, тази книга ще ви даде информация и предложения как да избирате подходящите въглехидрати за оптимално регулиране на кръвната захар.

Книгата е предназначена и за онези хора, които искат да се предпазят от заболявания и да подобрят цялостното си здравословно състояние. През последното десетилетие научните изследвания подчертават – не само според нас, но и според много специалисти и здравни служби по целия свят, че ГИ е приложим за всеки. Това е истинска глюкозна революция, тъй като непрестанно увеличаващите се изследвания върху гликемичния индекс изцяло промениха разбиранията ни за въглехидратите и тяхното влияние върху човешкия организъм.

Ползата от храненето с нисък ГИ е подкрепено от научни доказателства. Няма строги правила и не е нужно да се следва определен режим. От основно значение е да направите малки промени в начина си на хранене, например като замените един вид хляб или зърнена закуска с друг.

\* Съвкупност от едновременно развитие на няколко заболявания, сред които диабет, високо кръвно налягане, нарушение в кръвосъсирването и др. – *Бел. ред.*

**„Революцията в здравословното хранене“ помага на хора:**

- с диабет тип 1
- с диабет тип 2
- в преддиабетно състояние с лека форма на диабет или нарушен глюкозен толеранс
- с гестационен диабет (диабет по време на бременност)
- с хипогликемия (ниска кръвна захар)
- с наднормено тегло или затлъстяване
- с нормално тегло, но с прекалено натрупване на мазнини в коремната област
- с по-високи от препоръчителните нива на кръвна захар
- с високи нива на триглицериди
- с ниски нива на ЛВП-холестерол, т.нар. „добър“ холестерол
- с метаболитен синдром
- с поликистоза на яйчниците (нередовен цикъл, акне, окосмяване по лицето)
- затлъстяване на черния дроб или чернодробна стеатоза
- хора, които искат да забавят или предотвратят влошаването на зрението с възрастта
- хора, които искат да избягнат всички изброени заболявания и да водят дълъг и здравословен живот

Книгата може да ви помогне по простата причина, че за всички тези заболявания е характерно високо ниво на кръвна захар, съпътствано от краткотрайни или дълготрайни неблагоприятни ефекти. „Революцията в здравословното хранене“ ще ви покаже как чрез внимателно подбиране на въглехидратите, които приемате (тъй като гликемичното им действие се различава), да се отървете от непрестанните колебания на кръвната захар и да стабилизирате нивото ѝ.

Научните доказателства в подкрепа на важната роля на ГИ са неоспорими. Те, разбира се, се развиха много повече, отколкото сме си представяли в началото на 80-те години на ХХ в., когато започнахме изследванията си и беше разработена теорията за гликемичния индекс. Сега споделяме с вас както нашите научни открития за гликемичния индекс, така и тези на други учени и обясняваме какво влияние оказва той върху цялостното ви здравословно състояние.

В книгата ще намерите:

- Всички най-нови открития, свързани с гликемичния индекс и диабета, сърдечните заболявания, отслабването и чернодробната стеатоза.
- Основна информация за гликемичното натоварване.
- Съвети за хранене по време на бременност, гестационен диабет, при болести като поликистоза на яйчниците (пряко свързани с инсулиновата резистентност) и цьолиакия\*.
- Истории на хора, които значително са подобрили здравето си с преминаване към хранене с нисък ГИ.
- Ясно обяснение защо да изберете именно хранене с нисък ГИ сред многобройните различни диети, които съществуват.
- Обширен речник с повече от 80 основни термини, обяснени ясно и събрани на едно място.
- Най-новите публикувани стойности на ГИ на различни наскоро изследвани храни, включително картофи сорт „Никола“, за които наскоро бе установено, че имат среден ГИ със стойност едва 58.

### **Кратко резюме на книгата**

В първата част са разгледани подробно гликемичният индекс (какво представлява, защо е важен) и въглехидратите и по-специално защо се нуждаем от тях и кое е подходящото за вас количество. Обясняваме колко съществено е да подбирате вида на консумираните въглехидрати и мазнини – независимо какво е съотношението между протеини, мазни-

---

\* Заболяване, причинено от непоносимост към глутена, което се характеризира с атрофия на чревната лигавица. – Бел. ред.



ни и въглехидрати. Освен това разглеждаме гликемичното натоварване и начина му на приложение.

Във втората част описваме как режимът на хранене с нисък ГИ води до регулиране на телото, както и как може да помогне при лечението или профилактиката на различни заболявания и неразположения, включително диабет тип 1, диабет тип 2, преддиабетни състояния, поликистоза на яйчниците, сърдечни заболявания, метаболитен синдром, гестационен диабет (по време на бременност) и хипогликемия. Освен това разглеждаме как ГИ да се приложи в здравословното хранене за деца, за спортисти и при изграждане на оптимален тренировъчен режим.

В третата част отговаряме на петдесетте най-разпространени въпроса за ГИ. В случай че вие имате въпроси, свързани с ГИ, ще намерите отговорите им там.

Четвъртата част е вашето практическо ръководство за хранене с нисък ГИ. Представяме десетте стъпки за здравословен режим на хранене, обясняваме колко лесно е да започнете да се храните с подходящия вид въглехидрати; с какви продукти да запълните хладилника и килера, както и някои лесни предложения за закуска, обяд, вечеря и закуски между храненията. Тази част съдържа и 50 лесни, но вкусни рецепти, заедно със стойностите на ГИ и анализ на хранителната стойност на ястията. Освен това показваме как вегетарианците и хора, които трябва да спазват диета без глутен, могат да се възползват от здравословното хранене с нисък ГИ.

В таблицата в пета част ще намерите стойностите на ГИ на множество храни – най-пълния и верен списък със стойности на ГИ за различни хранителни продукти. Храните са подредени по вид (хляб, плодове, зеленчуци и т.н.). Информацията обхваща не само стойността на ГИ и количеството въглехидрати в една порция, но и гликемичното им натоварване. Включили сме храните, за които често ни питат – месо, риба, сирене, броколи, авокадо и други, макар и много от тях да не съдържат въглехидрати и гликемичният им индекс да е равен на нула.

И накрая завършваме с речник на основните термини, използвани в книгата.

Обещаваме ви, че с помощта на тази книга ще откриете и усвоите на-

чин на хранене за добро здраве през целия живот. Този начин на хранене е лесен за следване и е изключително разнообразен, включва вкусни храни, не изисква лишения и носи удовлетворение.

В книгата развенчаваме доста митове за храните и въглехидратите. За начало на следващите страници ще оборим десетте най-разпространени мита, свързани с храната (най-вече захарта и другите въглехидрати) и здравето.

Джени Бранд-Милър  
Стивън Колагиури  
Кей Фостър-Пауъл

## Заменете една храна с друга

Всекидневното хранене с нисък ГИ е лесно – всъщност ще се изненадате, ако досега сте се затруднявали с други хранителни режими. Ако просто замените храните с висок ГИ с техните заместители с нисък ГИ, цялостното ви хранене ще има по-нисък ГИ, което ще донесе големи ползи за здравето ви. Това означава например на закуска да ядете мюсли вместо корнфлейкс, пълнозърнест хляб вместо бял или да заместите бисквитите с плодове. Независимо какъв е сегашният ви начин на хранене, използвайте таблицата на с. 221, за да се запознаете с подходящите заместители с нисък ГИ.

## 10 съвета за здравословно хранене с нисък ГИ

Най-добрият начин на хранене е да подбирате разнообразни пресни храни, които са вкусни и засищащи. Разбира се, нуждаем се от достатъчно протеини, умерени количества въглехидрати и мазнини, както и много витамини и минерали. Как да удовлетворите всичките си потребности от хранителни вещества? Освен преминаването към въглехидрати с нисък ГИ следващите 10 съвета ще ви предоставят основите на здравословно хранене с нисък ГИ за цял живот.

1. Хранете се редовно.
2. Приемайте най-малко седем порции плодове и зеленчуци (поне пет порции зеленчуци и две порции плодове) на ден.
3. Избирайте хляб и зърнени продукти с нисък ГИ.
4. Яжте повече бобови растения (фасул, нахут, леща).
5. Подбирайте нискомаслени млечни продукти и соеви продукти, обогатени с калций.
6. Включете в менюто си риба, морски дарове или други източници на омега-3 мастни киселини.
7. Редовно яжте ядки.
8. Подбирайте месо без тлъстини, отстранявайте кожата на пилето, яжте яйца или растителни протеини като тофу.
9. Ограничете възможно най-много приема на сол.
10. Пийте алкохол умерено.

**Заменете храните с висок ГИ с храни с нисък ГИ**

<b>Храна с висок ГИ</b>	<b>Заместител с нисък ГИ</b>
Бисквити	Филия пълнозърнест хляб с конфитюр, плодов мармалад или масло от ядки.
Мек бял хляб	Хляб, съдържащ цели зърна, хляб от брашно, смляно с воденични камъни, квасен хляб.
Корнфлейкс	Обикновени овесени ядки, мюсли.
Торти и тестени изделия, понички и кроасани	Пресни плодове, натурален шоколад.
Чипс, снаксове, солети	Сушени плодове или ядки.
Пържени картофи	Избягвайте ги! Заменете ги със салата или допълнителна порция зеленчуци. По-добрият вариант за готова храна са варена царевича или бобена салата.
Десертни блокчета с мюсли	По-добре ги заместете със сушени плодове и ядки.
Картофи	Консумирайте ги варени и охладени с оцет.
Ориз	Сортове с по-дълги зърна като басмати или азиатски оризови спагети.
Безалкохолни напитки	Изберете „диетичните“ или ниско енергийни видове, в случай че не можете без тях. Натуралният сок е с по-нисък ГИ, но количеството калории е същото. Най-добре е да пиете вода.
Захар	Приемайте я в умерени количества; можете да я заместите с чист пчелен мед или фруктоза като подсладител.

Ако просто замените храните с висок ГИ с такива с нисък, ГИ на цялостното ви хранене ще бъде по-нисък и ще окаже ползотворно влияние върху здравето ви.