

Como o índice glicêmico pode ser um aliado ou vilão na sua dieta

Um bom ponto de partida para entendermos o que é o índice glicêmico e como ele pode influenciar na sua dieta, é entender brevemente como funciona a digestão no nosso corpo.

Basicamente precisamos entender que durante a digestão dos alimentos, uma parte dos nutrientes são transformados em glicose (energia).

Isso serve para que o corpo possa usar essa energia para desempenhar suas funções básicas ao longo do dia.

Essa transformação pode acontecer de forma rápida ou lenta, variando de acordo com a quantidade de insulina que seu corpo libera para fazer tal processo.

Em linhas gerais quanto maior o índice glicêmico, maior será a quantidade de insulina que seu corpo irá produzir, e por fim mais rápida será a digestão do alimento no seu corpo.

E como o Índice Glicêmico pode influenciar na sua dieta?

Se separarmos os alimentos que usamos considerando o seu índice glicêmico, podemos tirar bons proveitos deles.

Pensemos assim, se quanto maior o índice glicêmico, mais rápido o alimento é processado, podemos concluir que a saciedade que ela causa também tende a durar menos.

Outro ponto de atenção e para as pessoas que têm diabetes, por exemplo, uma vez que estes alimentos têm relação direta com a quantidade de insulina que seu corpo produz para conseguir processá-los.

Para uma pessoa que segue uma dieta visando a redução de peso, por exemplo, alimentos com baixo índice glicêmico podem ser bons aliados, visto que eles dão uma sensação de saciedade por mais tempo.

Já para pessoas que seguem dietas cujo objetivo é o ganho de peso, e também para aqueles que têm problemas com falta de apetite, os alimentos com alto índice glicêmico podem contribuir bastante, pois ao contrário do anterior mantém você saciado por menos tempo.

Fazendo com que você precise comer mais vezes ao longo do dia se manter de “barriga cheia”.

Claro que em ambos os casos as individualidades devem ser observadas, como no exemplo dos diabéticos dados anteriormente.

Que tal agora sabermos um pouco mais sobre boas aplicações dos alimentos de cada grupo no seu dia a dia?

Alimentos e índice glicêmico

Os alimentos de alto índice glicêmico são bastante indicados para consumo antes, durante e depois da prática esportiva.

Como sua absorção é rápida, ele promove um bom ganho de energia pouco tempo após seu consumo, ajudando assim no “gás” durante o treino e na reposição após o término da atividade.

Também pode ser proveitoso nos momentos do dia onde o cansaço surge com mais intensidade.

Neste caso irá agir como uma espécie de estimulante, ajudando a te deixar ativo nestes momentos.

Os de baixo índice glicêmico são muito úteis para pessoas que fazem um número menor de refeições ao longo do dia, pois a saciedade que estes alimentos proporcionam é maior.

Também são ótimas opções para se levar em viagens, pelo mesmo motivo citado acima.

São as melhores alternativas para os lanches da noite, pois não liberam grande quantidade de insulina no corpo de uma única vez, evitando assim que seu sono fique agitado ou com a qualidade.

Separamos para vocês alguns exemplos de alimentos com as duas características.

Baixo índice glicêmico: Leite, iogurte, queijos brancos, cereais integrais, aveia, farelo de aveia, feijão, soja, grão de bico, ervilha, pão integral, arroz integral, frutas e verduras em geral.

Alto índice glicêmico: Pão branco, arroz branco, tapioca, batata inglesa, abóbora, mel, bebidas isotônicas, gel de carboidrato, banana, barras de cereal.

Atualmente vemos que cada vez mais os temas sobre os valores nutricionais dos alimentos tem vindo a público.

E nessa mesma tendência vem o nosso querido Índice Glicêmico.

Qualidade de vida aliada a alimentação

Estes pontos são um excelente suporte para aqueles que buscam informação e também uma melhora na sua qualidade de vida, além de sucesso na sua queridinha dieta.

Com tudo o que vimos até aqui podemos identificar que o grande vilão não está no Índice Glicêmico em si, mas na desinformação.

Precisamos manter a mente aberta e entender que dietas de revista nem sempre visam um público específico, mas sim algo generalizado.

Com isso você pode acabar optando por uma gama de alimentos que pode não ser a mais adequada para a sua realidade.

Agora que você já sabe um pouco mais sobre esse importante assunto, temos certeza que o aplicará com sabedoria em sua vida.

Lembre-se, quem faz dos índices glicêmicos um vilão ou aliado é você mesmo.

Conheça seu corpo e sua rotina, e planeje-se para aproveitar tudo que os alimentos podem oferecer a você.

Vale ressaltar que o planejamento pode ser seu salva vidas no momento do desespero e também seu aliado.

Antes de qualquer coisa estude e conheça o seu corpo para que nada fuja do seu controle.

E na dúvida não hesite em procurar a orientação de um profissional de saúde para que você tenha um norte.

Muito sucesso a todos!