

Apa itu Glikemik Indeks (GI) dan Manfaatnya?



Tingginya gula darah atau glukosa dalam darah dapat disebut sebagai Diabetes. Penderita diabetes tipe 2 harus memahami dengan baik bahwa kadar gula darah mereka dengan sangat mudah dipengaruhi oleh karbohidrat yang dikonsumsi dalam makanan mereka. Kecepatan perubahan karbohidrat menjadi glucose dan melepaskannya ke dalam aliran darah untuk setiap jenis makanan yang kita konsumsi akan berbeda-beda. Diakui di dalam medis bahwa kenaikan gula darah yang cepat dan mendadak akan sangat membahayakan pasien diabetes tipe 2.

Nah... untuk mengetahui kecepatan suatu makanan meningkatkan kadar gula darah, kita dapat menggunakan Glikemik Indeks (Glycaemic Index, yang biasanya disingkat menjadi GI).

Semakin besar nilai glikemik indeks suatu makanan akan mencerminkan kecepatan yang lebih besar makanan tersebut akan memecah selama pencernaan, dan akibatnya melepaskan sejumlah besar glukosa ke dalam aliran darah lebih cepat.

Apakah Anda tahu jenis makanan dengan nilai GI tinggi? **Mengonsumsi makanan dengan nilai GI tinggi tidak baik bagi penderita penyakit diabetes tipe 2!** Oleh sebab itu adalah sangat penting pasien Diabetes tipe 2 harus tahu glikemik indeks setiap makanan adalah tidak sama! Penyandang diabetes tipe 2 harus memahami apa yang mereka bisa dan tidak bisa makan berdasarkan glikemik indeks dari makanan yang mereka konsumsi.

Hal yang sangat penting diketahui bahwa mengonsumsi makanan glikemik indeks rendah akan memberikan kepada kita:

1. pengaruh makanan terhadap kadar darah sangat kecil,
2. memperkenalkan jenis makanan sangat lambat glukosa diserap ke dalam aliran darah,
3. membantu menjaga keseimbangan tingkat energi dan akan,
4. membuat Anda tetap aktif lebih lama, cukup dengan menyediakan energi lebih lama dalam bentuk pelepasan glukosa lambat ke dalam aliran darah.

Makanan dengan GI rendah dapat membantu individu dengan diabetes tipe 2 dalam menurunkan berat badan, meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap insulin, mengurangi resiko kardio-vaskular dan juga dalam membantu mengontrol kadar kolesterol.

Saran utama dari makanan GI rendah untuk orang dengan diabetes tipe 2 adalah konsumsi semua jenis buah-buahan dan sayuran, banyak salad, mie, pasta gandum, barley dan dedak. Mereka dengan diabetes tipe 2 juga harus mengurangi atau menghindari konsumsi makanan GI tinggi indeks seperti kentang, kue dan keripik!

Makanan yang sedikit atau tidak mengandung karbohidrat, seperti daging, keju, dan gajih memiliki indeks glikemik mendekati nol. Semakin sedikit makanan mengandung pati dan gula yang mudah dicerna, semakin kecil indeks glikemiknya. Makanan berserat, meskipun mengandung karbohidrat, membutuhkan waktu untuk melewati sistem pencernaan, sehingga cenderung memiliki indeks glikemik rendah. Serat juga membantu memperlambat masuknya gula ke dalam aliran darah Anda.

Apa itu Muatan Glikemik (Glycemic Load atau GL)?

Seperti halnya indeks glikemik, muatan glikemik (glycemic load atau GL) digunakan untuk mengukur dampak potensial makanan terhadap gula darah. Makanan mungkin memiliki indeks glikemik tinggi tetapi jika tidak mengandung banyak karbohidrat per rata-rata penyajian, tidak akan banyak dampaknya pada gula darah.

Untuk menghitung muatan glikemik makanan, kalikan indeks glikemik dengan jumlah karbohidrat non-serat dalam satu porsi, kemudian bagi dengan 100. Angka muatan glikemik 20 ke atas dikategorikan tinggi, 10-19 menengah dan kurang dari 10 rendah.

No	Jenis Makanan	GI	GL
1	Glukosa	103	± 3
2	Kerupuk	87	± 2
3	Keripik jagung	81	± 6
4	Kentang rebus	78	± 4
5	Bubur beras	78	± 9
6	Semangka	76	± 4
7	Roti gandum putih	75	± 2
8	Roti gandum utuh	74	± 2
9	Nasi putih	73	± 4
10	Nasi beras merah	68	± 4
11	Sukrosa	65	± 4
12	Popcorn	65	± 5
13	Labu rebus	64	± 7
14	Kentang goreng	63	± 5
15	Ubi jalar rebus	63	± 6
16	Madu	61	± 3
17	Soft drink / soda	59	± 3
18	Mangga	59	± 8
19	Keripik kentang	56	± 3
20	Bubur gandum giling	55	± 2

No	Jenis Makanan	GI	GL
21	Talas rebus	53	± 2
22	Bihun	53	± 7
23	Jagung manis	52	± 5
24	Es krim	51	± 3
25	Jus jeruk	50	± 2
26	Spaghetti	49	± 2
27	Selai strawberry	49	± 3
28	Jagung tortilla	46	± 4
29	Pisang	43	± 3
30	Kurma	42	± 4
31	Jus apel	41	± 2
32	Yogurt	41	± 2
33	Coklat	40	± 3
34	Susu lemak penuh	39	± 3
35	Wortel rebus	39	± 4
36	Susu skim	37	± 4
37	Susu kedelai	34	± 4
38	Kacang merah	24	± 4
39	Kacang kedelai	16	± 1
40	Fruktosa	15	± 4

<http://indodiabetes.com/apa-itu-glikemik-indeks-gi-dan-manfaatnya.html>