

ΜΕΤΡΗΣΗ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΥ ΔΕΙΚΤΗ, ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΥ ΦΟΡΤΙΟΥ, ΙΝΣΟΥΛΙΝΑΙΜΙΚΟΥ ΔΕΙΚΤΗ

Στόχος της μελέτης που πραγματοποιήθηκε στο **Πανεπιστήμιο του Σίδνεϋ της Αυστραλίας** ήταν η μέτρηση του Γλυκαιμικού Δείκτη, του Γλυκαιμικού Φορτίου και του Ινσουλιναίμικου Δείκτη για κάθε προϊόν της σειράς Sweet & Balance.

Για το σκοπό αυτό σε ομάδα 10 ατόμων χορηγήθηκαν 50 γρ. γλυκόζης και στη συνέχεια προσδιορίστηκαν η συγκέντρωση γλυκόζης, καθώς και η συγκέντρωση ινσουλίνης στο αίμα σε χρόνους 0, 30, 60, 90 και 120 λεπτών. Παράλληλα, στην ίδια ομάδα ατόμων χορηγήθηκε κάθε ένα από τα προϊόντα της σειράς Sweet & Balance σε ποσότητα τέτοια που να περιέχει 50 γρ. αφομοιώσιμων υδατανθράκων και ακολούθησαν αντίστοιχες μετρήσεις. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον πίνακα 1 και στα διαγράμματα 1, 2.

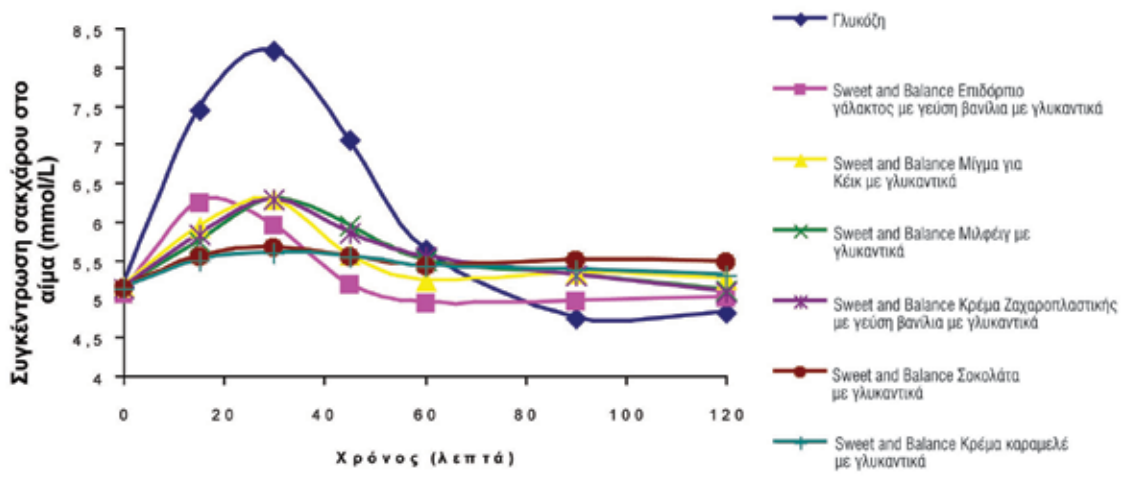
Πίνακας 1. Αποτελέσματα Γλυκαιμικού Δείκτη, Γλυκαιμικού Φορτίου και Ινσουλιναίμικου Δείκτη

	Γλυκαιμικός Δείκτης (GI)	Γλυκαιμικό Φορτίο (GL)	Ινσουλιναίμικος Δείκτης**
Sweet & Balance Επιδόρπιο γάλακτος με γεύση βανίλια με γλυκαντικά	29	4,9	63
Sweet & Balance Μίγμα για κέικ με γλυκαντικά	42	8,8	65
Sweet & Balance Μιλφέιγ με γλυκαντικά	44	7,2	73
Sweet & Balance Κρέμα ζαχαροπλαστικής με γεύση βανίλια με γλυκαντικά	49	3,4	90
Sweet & Balance Κρέμα καραμελέ με γλυκαντικά	19	1,8	56
Sweet & Balance Σοκολάτα με γλυκαντικά	28	1,5	58
Sweet & Balance Φρούι ζελέ φράουλα /κεράσι με γλυκαντικά*	-	-	-
Sweet & Balance Φρούι ζελέ φράουλα /κεράσι ψυγείου με γλυκαντικά*	-	-	-

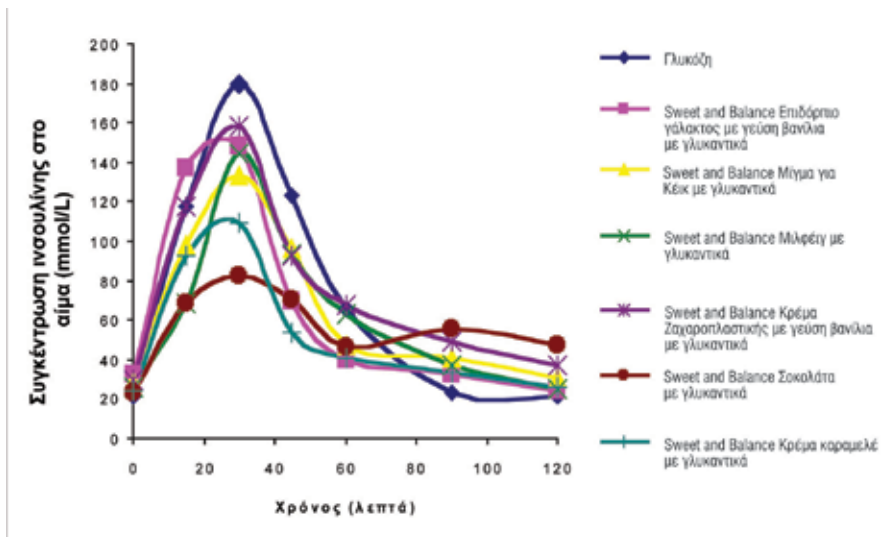
*Το προϊόν Sweet & Balance Φρούι ζελέ φράουλα /κεράσι με γλυκαντικά, εξαιτίας της εξαιρετικά μικρής περιεκτικότητας σε αφομοιώσιμους υδατάνθρακες, είναι πολύ χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη. Αυτό έχει επιβεβαιωθεί επίσης από κλινικές μελέτες σε συνταγές Φρούι ζελέ που έχουν μεγαλύτερο ποσοστό αφομοιώσιμων υδατανθράκων (9,9 g /100 g έτοιμου προϊόντος) και εμφανίζουν GI=28

** Δείχνει το ρυθμό μεταβολής και το βαθμό αύξησης της ινσουλίνης του αίματος μετά την κατανάλωση των συγκεκριμένων τροφών.

Διάγραμμα 1. Αποτελέσματα μέτρησης συγκέντρωσης Σακχάρου στο αίμα



Διάγραμμα 2. Αποτελέσματα μέτρησης συγκέντρωσης Ινσουλίνης στο αίμα



Συμπεράσματα

Με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα μέτρησης γλυκαιμικού δείκτη και γλυκαιμικού φορτίου, προκύπτει ότι όλα τα προϊόντα της σειράς Sweet & Balance είναι χαμηλού γλυκαιμικού φορτίου και χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη.