

# הנחיות לאכילה עם אינדקס גליקמי נמוך

**מזונות בעלי אינדקס נמוך (מזון המעלה סוכר בצורה הדרגתית),  
בקבוצות המזון השונות:**

## ירקות

כל הירקות פרט לתפוח אדמה . ניתן להחליפו בבטטה.  
**להרבות בעלים ירוקים** -חסות שונות, עלי בייבי, סלרי, כרוב, רוקט/ארוגולה, פטרוזיליה, שמיר, כוסברה, בצל ירוק, כרישה, מנגולד, תרד, ברוקולי, כרוב סיני ,  
וכן **במשפחת המצליבים** - כרוב, כרובית, ברוקולי, צנון/נית, לפת, קולרבי, רוקט/ארוגולה, כרוב ניצנים. גם כל הצבעים האחרים מתקבלים בברכה.

## פירות

**אופטימליים** -אשכולית, דובדבנים.  
**אפשריים בהחלט** - ערמונים, תפוח, אגס, שזיף, מישמש, נקטרינה, אפרסק, אוכמניות, תות- שדה, פומלה, פומלית.  
**לא רצויים** - בננה, אבטיח, ענבים, מילון, מנגו, אפרסמון, קיווי ושאר טרופיים.  
**לימון** - הרבה, כמה שיותר, שימוש ליברלי במיץ לימון.

## דגנים

קבוצת המזון הבעייתית ביותר, מקור עיקרי לסוכר. מה שקובע- הגסות= המירקם.  
עדיף מירקם גס וכמה שפחות קמח ומוצריו(מירקם עדין).  
**מועדפים** - תבשיל גרעיני חיטה (בלילה מיצרית), בורגול (הגס ביותר שתמצאו- בישול או סלט טבולה),  
שעורה/גריסים – הדגן עם האינדקס הנמוך ביותר, פתיתי שיבולת שועל גסים (לא העדינים בקופסאות של קואקר- זו שיבולת שועל אינסטנט).  
**לחם שיפון מגרגרים** - נקרא גם פומפריניקל, עשוי מגרגרי שיפון שבורים, תוצרת גרמניה =  
MESTEMACHER או PEMA (שימו לב שברכיבים לא מופיע לתת).  
אם לא מוצאים או לא אוהבים, חפשו את הלחם הגס ביותר שתמצאו. פשרה- לחם מקמח גרוס גס או לחם שאור (מותפח באמצעות מחמצת טבעית . הסוכר בדם עולה לאט יותר מאשר בלחם המותפח בשמרים).  
אורז בסמטי מלא (או לבן). אפשר אורז מלא או לבן של UNCLE BEN, מיובא מארה"ב. שימו לב שכתוב על הקופסה (הכתומה בדר"כ) שהאורז הוא PARBOILED, בעברית- חלוט. יש גם לסוגת אורז חלוט. קינואה גם מתאימה. לגבי פסטה- לא משנה מאיזה סוג (קמח לבן או מלא)- חשובה צורת הבישול- אל דנטה= AL DENTE (באיטלקית- שן), כלומר בישול קצר מעט מהרגיל, כך שהפסטה מעט קשה.

אורי פוביצר  
רפואה סינית



## קטניות

חופשי, הרבה, מכל הסוגים, כמה שיותר, עדיף יום יום. עדשים ירוקים וכתומים, גרגרי חומס, אפונה, תורמוס, שעועית על כל סוגיה- לבנה, אדומה, לוביה, מאש, אזוקי, שחורה, פולי סויה. להמעיט בפול. פשרה- חומס קנוי במעבד מזון עם הרבה גרגרי חומס, תבלינים, לימון, שום, כמון, מלח- מתקבל חומס עתיר גרגרים ודל טחינה /שמן. עוד עולה חדש מיפן- EDAMAME- ובעיברית "מאנצ'ו"- פולי סויה קפואים שתוך 5 דקות במים רותחים עם מלח הופכים לחטיף טעים ובריא. תמצאו באגף הקפואים בסופר. ניתן לנסות איטריות שעועית.

## אגוזים / זרעים

בעלי אינדקס נמוך מאחר ויש בעיקר שומן ומעט פחמימות לכן שימו לב לכמויות. יש לאכול רק חופן או בצלוחית קטנה. ממליץ על חופן בוטנים (למעשה קטניה), אגוז מלך, מקדמיה, קשיו, פיסטוק, שקדים, ערמונים בחורף.

עד כאן עולם הצומח.

## עולם החי

אשר פרט לסוכר החלב הוא נטול פחמימות (מורכב כולו מחלבון ושומן) ולכן נושא האינדקס הגליקמי לא רלוונטי. לשים לב לכמויות מפני שאין אנו רוצים הרבה חלבון מהחי ובודאי שלא הרבה שומן מעולם החי (רווי בעיקרו). לכן חפשו (והמעטו) במוצרי חלב דלי שומן, חלבון ביצה (או ביצה מועשרת האומגה 3 = ביצה פלוס או ביצה אורגנית), דגים ים צפוני- בעלי שומן בריא- סלמון, הליבוט, מקרל, סרדינים בשמן זית, הרינג, פורל (אלה השמנים), בקלה, טונה (במים עם מעט שמן זית או סטייק טונה), סול (אלה הרזים). פשרה סבירה ולעיתים יקרה, דגים שגדלו בצורה טבעית בים- לוקוס, ברבניה, צ'יפורה. בעלי החיים האחרים (עוף ובשר בקר) בצורתם הרזה ביותר שתמצאו- עוף ממרק עוף, חזה עוף על האש, בשר רזה...

**נשנושים אפשריים:** תפוח עץ ירוק, כל סוגי הירקות, אגוזים, שקדים, פולי סויה (EDAMAME), גרגרי חומס, סלט או לחם שיפון עם אחד הממרחים: סלט חצילים, טחינה משומשום מלא, אבוקדו.

בתאבון

