

Materiał wyłącznie dla pracowników służby zdrowia

Przetwarzanie owoców może obniżyć ich indeks glikemiczny

Istnieją różne poglądy na temat tego, w jaki sposób wyciskanie soku z owoców może wpływać na poziom glukozy we krwi, a nawet na ryzyko chorób. Aby lepiej to zrozumieć, badacze przeanalizowali, w jaki sposób zblendowanie owoców może wpływać na poziom glukozy po posiłku.

Do niezależnych badań laboratoryjnych przeprowadzonych przez Plymouth University w Wielkiej Brytanii, zaproszono 28 dorosłych osób w wieku od 20 do 27 lat i zbadano zmianę poziomu glukozy we krwi po spożyciu zblendowanych oraz całych owoców. W przeciwieństwie do oczekiwań, rozdrabnianie owoców w maszynie Nutribullet pozwoliło uzyskać znacznie niższy indeks glikemiczny (IG 32,7) niż wtedy, gdy spożywano całe owoce (IG 66,2). Nawet w przypadku świeżego mango, które ma wysoki IG, nie stwierdzono różnic między zblendowanym i całym owocem. Indeks glikemiczny (IG) jest wartością przypisaną do żywności w oparciu o to, jak szybko zwiększa poziom glukozy we krwi¹. Dla porównania IG białego chleba, białego spaghetti, surowego banana i pomarańczy wynoszą odpowiednio 72, 49, 51 i 43².

Autorzy wskazali także na inne badania, które wykazały, że zblendowanie owoców może wpływać na zmianę IG. Wysłunięto wnioski, że obecność amylazy w ślinie może przyspieszyć hydrolizę skrobi podczas / po przeżuciu całych owoców, prowadząc do większej dostępności glukozy i szybszego tempa wchłaniania. Jednak potrzebne są wyniki trwających badań, aby to potwierdzić.

Badanie to nie uwzględniało soku owocowego, jednak dostarczyło dowodów na to, że przetwarzanie owoców nie wpływa negatywnie na poziom glukozy we krwi. Na przykład, międzynarodowe tabele IG informują, że 100% sok jabłkowy ma IG równy 41, podczas gdy 100% sok pomarańczowy ma IG wynoszący 50; oba te produkty zostaną zakwalifikowane jako źródło wolnych cukrów. Dla porównania, aby przedstawić dane w kontekście całej diety, podano IG chleba pełnoziarnistego (IG=69), podczas gdy ugotowane płatki owsiane mają IG równy 55. Oba te produkty będą uważane za zdrowe węglowodany skrobiowe, chociaż mają wyższe IG niż soki owocowe.

Więcej informacji, znajdziesz tutaj:

Redfern KM et al. (2017) Nutrient-extraction blender preparation reduces postprandial glucose responses from fruit juice consumption. *Nutr Diabetes* 7(10): e288. Dostępne tutaj:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5678208/>

¹ <https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/glycemic-index-and-glycemic-load-for-100-foods>

² <http://care.diabetesjournals.org/content/31/12/2281.full>