

SHOPPING LISTA - Dobri izvori ugljikohidrata:

*Navedeni GLIKEMIJSKI INDEX okviran je za cijelu grupu navedenih namirnica, za pojedinačni glikemijski indeks svake namirnice postoji detaljna lista namirnica.

GI*	NAMIRNICA	Opis
10-45	Svježe ili suho voće	<p>Nezrele banane, malina, grejp, grožđe, naranče, ananas, suhe i svježe smokve, suhe ili svježe šljive, suhe ili svježe jabuke, suhe ili svježe marelice, nektarine, breskve, nar, dunja, marelice, kruške, mandarine, ribizl, borovnice, trešnje, maline, jagode, limun.</p> <p><i>Svo je voće zdravo, ali je neko voće bolje od drugog iz različitih razloga. Zrele banane nisu iste kao i nezrele, konzervirano voće nije isto poput svježeg. Većina voćki probavlja se brzo stoga ih je najbolje jesti ujutro, praznog želuca te prije ili odmah nakon tjelovježbe.</i></p>
50-65	Konzervirano voće i voćne prerađevine	<p>Zrele banane, Dinje, Lubenica, Mango, Papaya, Kiwi, zrele breskve, datulje, svo konzervirano voće npr. Ananas, Marelice, Kaki, Breskve, Trešnje... svi voćni sokovi, namazi i marmelade (po mogućnosti domaće i bez dodatka šećera).</p> <p><i>Ovakvo voće i voćne prerađevine koristite povremeno (u slučaju želje za slatkišima ili kada ste tjelesno aktivniji te ih u svakom slučaju izbjegavajte u večernjim satima.</i></p>
10-45	Povrće svježe	<p>Kupus, rajčice, zelena salata, radić, čili paprike, paprike babure, masline, krastavac, brokula, kelj...</p> <p><i>Kao i s voćem tako i s povrćem ne možete pogriješiti, bez obzira koje odaberete. Možete jesti svo povrće, pogotovo ono koje se jede bez potrebe da ga termički obradite jer sadrži manje kalorija i ugljikohidrata od voća! Povrće je odličan izvor vitamina, minerala i vlakana i potrudite se uključiti ga u svaki obrok u obliku priloga ili obrok salata.</i></p>
10-45	Povrće fermentirano	<p>Kisel kupus, repa, paprike, koraba, krastavci, celer, mrkva, ljutike, gljive, tikvice, luk, patlidžani, mahune...</p> <p><i>Nekada se zimnica pripremala redovito jer proces fermentacije (kiseljenje) osim što produljuje rok trajanja povrća, također je odličan za naše probavno zdravlje jer hrani dobre crijevne bakterije i smanjuje sve one šećere i škrobove koji mogu povećati nivo šećera u krvi. Svo ukiseljeno povrće izuzetno zdravo pa ga uključite u prehranu svakodnevno.</i></p>
50-65	Povrće kuhano, zamrznuto ili konzervirano	<p>Grašak, grah, mahune, leća, slanutak, soja, cikla, krumpir, mrkva, celer, repa, bundeva, repa, kukuruz, šećerac, artičoke, slatki krumpir, umak od rajčice, šparoge, brokula, prokulice, cvjetača, paprike, tikvice, batat, poriluk, gljive, rabarbara, kiseli i obični kupus, kelj, špinat, blitva...</p> <p><i>Ne ograničavajte se samo na sirovo povrće, neke vrste povrća tek kuhanjem počinju oslobađati hranjive tvari i svakako je bolje pripremati priloge jelima od zamrznutog ili konzerviranog povrća ako već nismo u mogućnosti svakodnevno birati svježe. Proces zamrzavanja zapravo bi trebao očuvati sve hranjive tvari u namirnicama ako su pravilno zamrznute i nisu više puta odmrzavane. Konzervirano povrće neka vam bude treći izbor jer se konzerviranjem svakako gubi nešto hranjivih tvari ali bolje je ikakvo nego nikakvo povrće na stolu!</i></p>
10-45	Korjenasto povrće	<p>Cikla, luk, mladi luk, hren, češnjak, rotkvice, celer, krumpir, slatki krumpir, manioka, tapioka, tartufi, mrkva, rotkvica, roktva, pastrnjak, repa...</p> <p><i>Korjenasto povrće je ukusan izvor ugljikohidrata koji se sporo probavljaju. Korjenasto povrće neka bude</i></p>
50-95	Krumpir ili batat	<p>Krumpir i njegove verzije (slatki krumpir i batat) su škrobasti ugljikohidrati i ne mogu se konzumirati bez da se termički obrade pa im je automatski glikemijski indeks veći nego ostalom povrću. Nemojte ih zato izbjegavati, škrobasto povrće poput krumpira daje punoću obroku i jako je hranjivo, samo birajte način pripreme, kuhajte u kori ili na pari a izbjegavajte pečenje i pogotovo prženje.</p>

15-85	Sve integralne žitarice	Pšenica, ječam, heljda, kukuruz, zob (ovas), proso, raž, riža, divlja riža, amarant, kvinoja, kus kus, bran, bulgur pšenica, kamut... <i>Najbolje verzije žitarica su one cjelovite (integralne) razna integralna tjestenina, brašno od cjelovitih zrna žitaric i sama zrna žitarica su izuzetno zdrava. Koristite ih jedan do dva puta dnevno u manjim količinama i po o mogućnosti da nadopunite obroke koji se temelje na proteinima i povrću.</i>
40-60	Integralna tjestenina	<i>Tjestenine bez glutena na bazi riže i kukuruza (kukuruz) imaju tendenciju umjerenih do visokih GI vrijednosti pa potražite radije tjestenine od mahunarki ili soje kao i one od cjelovitih žitarice. Probajte tjestenine od heljde ili quine.</i>
55	Bijela basmati riža	<i>Ako vam treba izvor ugljikohidrata koji se brže probavljaju (i brže pripremaju) birajte basmati rižu. Iako je smeđa riža bolji izbor, možete ju jesti kada ste malo aktivniji tokom dana a i jedna je od opcija koja je srednjeg glikemijskog indeksa i svakako veoma hranjiva i bogata nutrijentima (za razliku od obične riže).</i>
60-75	Kruh od zobi ili cjelovitih žitarica	<i>Kruh nije zabranjena namirnica ali zampatite da jedna do dvije šnite dnevno su granica, čak i kada se radi o integralnom kruhiću. Potražite vrstu koja nije previše tvornički tretirana i izbjegavajte kruh u vrećicama sa rokom trajanja, postoje verzije brzih kruščića koje se lako naprave pa sami izaberite svoje sastojke i zasučite rukave pa napravite svoj domaći kruhić od integralnog brašna.</i>
55	Pita kruh ili tortilje	<i>Alternative običnom bijelom kruhu su kukuruzne toritlje ili pita kruh. Pita je sličan je lepinji a često ga vidate napunjenog falafelom, humusom i povrćem, svakako je bolji izbor od običnog bijelog kruha čiji je glikemijski indeks 70.</i>
40	Raženi kruh	<i>Uglavnom svi proizvodi od cjelovitih žitarica održavaju integritet izvornog cjelovitog zrna dok rafinirana zrna (bijelo brašno) gube hranjive tvari i vlakna tijekom obrade. Raž je pogotovo zdrava žitarica a jedan komad raženog kruha ima najniži glikemijski indeks od svih ostalih vrsta kruha.</i>
25-40	Kineski rezanci	<i>Različite vrste rezanaca imaju različiti glikemijski indeks ali kada trebate brzi obrok bolje su rješenje od mnogih drugih tjestenina u trgovinama. Birajte rezance od 2ielo zrna ili od mungo graha i sa većim udjelom vlakna (3 do 6 grama vlakna na 100 grama rezanaca).</i>
55-85	Zobena, rižina ili prosena kaša	<i>Birajte cijelo zrno prosa ili zobi i sami ih usitnite. Iako se duže kuhaju, instant kaše (gotove za 1 min) su nešto višeg glikemijskog indeksa obzirom da gube nešto svojih nutritivnih vrijednosti prilikom obrade a i dodaju im se šećeri, pa je svakako zdravije ako si sami skuhate i usitnite zob. Kaša je odličan izbor za prvi dnevni obrok a možete joj dodati svakakve vrste voća i meda da si prilagodite okus.</i>
40	Integralni rižin, kukuruzni ili pšenični griz/krupica	<i>Krupica ima nizak glikemijski indeks što ju čini odličnom hranom za djecu i odrasle. Sve dok ne prelazite veličinu serviranja od 1/2 čaše, krupica neće povećati razinu šećera u krvi. Koristite mjerne posude i malu zdjelu kako biste zadržali pod kontrolom svoje porcije i koristite nemasno mlijeko za pripremu.</i>
55	Integralni zobeni keksi (bez dodatka šećera)	<i>Iako se zobeni keksi razlikuju po sastojcima, dva keksa od zobi osiguravaju barem od 1-3 grama vlakana, u usporedbi s nula vlakana koja se nalaze u običnim keksima a ponekada im se i dodaju vlakna pa stoga zobeni keksi imaju niži glikemijski indeks od svih ostalih. Ako hoćete još zdraviju verziju, veoma ih je lako napraviti pa možete i sami odrediti koji šećer ćete u njih staviti i koliko.</i>
10-65	Namazi od povrća ili žitarica	<i>Birajte povrtna namaze za kruh umjesto mesnih. Ima ih raznih od gljiva, soje, graha, patlidžana isl. Mogu biti zaista ukusni a ako ih sami napravite biti ćete sigurni da su po vašem ukusu i da ste sami birali povrće, začine i žitarice od kojih ste napravili svoj namaz.</i>
15-35	Mahunarke	Leća, mahune, bob, grašak, grah... <i>Najbolji ugljikohidrati koji također spadaju u kategoriju povrtnih namirnica sa najviše biljnih proteina. Mahunarke mogu biti temelj vegetarijanske prehrane i odličan su ugljikohidrat jer duže drže sitost zbog visokog sadržaja vlakna i škroba. Jedite ih svakodnevno!</i>
16-65	Biljno, zobeno i sojino mlijeko	<i>Razne biljne alternative mlijeku su dobar izvor ugljikohidrata ali birajte obavezno "nezaslađene verzije". Što više šećera imaju, to im je glikemijski index viši i umjesto zdrave namirnice dobivate je zapravo šećerna voda!</i>

Sve namirnice navedene u ovoj tablici (osim nekih vrsta žitarica i kruha) su niskog do srednjeg glikemijskog indeksa i nije ih poželjno izbacivati iz prehrane unatoč tome što se radi o ugljikohidratima.

Većina dijeta ograničava unos žitarica zato što se smatra da svi ugljikohidrati debljaju.

Istina je da “**velika količina jednostavnih ugljikohidrata (visokog glikemijskog indeksa)**” deblja, stoga neka svaki zalogaj bude promišljen. To ne znači da sve ugljikohidrate moramo izbačiti, pogotovo punozrnat kruh, pahuljice i tjestenin (od cjelovitih žitarica). Takve namirnice su korisne jer daju stabilnu energiju i bogate su vlaknima a njihov nedostatak može dovesti čak i do zdravstvenih problema kod osoba koje provode nekakve niskokalorične ili keto dijetu!

Naravno da postoje ugljikohidrati koje treba izbjegavati a to su oni koji su krcati šećerima i praznim kalorijama a voće, povrće te zrna pšenice i zobi nisu na toj listi!

Ugljikohidrati koje trebate izbjegavati:

- **Razne dječje pahuljice i musli za doručak**

Većina marki pahuljica krcate su šećerom. Medeni kolutići i čokoladne pahuljice su ubojstvo za svakoga a pogotovo za djecu. Šalica griza, zobena ili prosena dječja kaša puno su bolji izbor čak i za odrasle. Dodajte malo borovnica, cimeta i žlicu meda ili žlicu običnog kakaa i bit će jednako slatko, a i neusporedivo zdravije.

- **Kupovni slatkiši: kinder jaja, puding, nutelle, keksi, gumene mede i kiki bomboni..**

Sve je to krcato šećerom. Jeste li malo dijete da su vam takve stvari bitne? Ukoliko ne mislite početi vježbati za trčanje maratona, nećete više nikada pogledati police sa slatkišima. Samo jedna šnita bijelog kruha sa nutellom ili žitna pločica sa suhim voćem sadrži toliko nepotrebnih šećera i kalorija koliko biste potrošili da pretrčite 5-6 km. Pojedite suho voće ili bananu ako vas vuče glad za nečim slatkim.

- **Čips, slani perci i ribice, štapići i ostale slane grickalice**

Krcato soli i jednostavnim ugljikohidratima, obično prženi u trans-masnoćama. Hoćete li rezultate i dobar osjećaj ili vam je važnije da vam nešto hrskava u ustima? Slane grickalice zamjenite orašastim plodovima ali umjereno i oni su kalorični ali su bar puni hranjivih tvari!

- **Sladoled**

Možda ćete izabrati voćne sladolede ali i oni su krcati šećerom. Jednostavno... nemojte. Neka vam to ne bude niti nagrada za dobro odrađeni trening a niti utjeha ako vas je dečko/cura ostavio/la. Ako ga već uzmete neka to bude što rijeđe i pogledajte možete li naći proteinske verzije sladoleda, to danas više nije toliko neobično, ako već i griješite bar da ste dobili nešto tijelu korisno kroz taj grijeh.

- **Gazirana pića i voćni sokovi**

Dijetalna verzija može biti još gora od običnih, a obična verzija samo je zaslađena, aromatizirana voda. Većina sokova, zapravo i jesu samo zaslađena voda, klonite se svega što nije označeno kao 100% voćni sok, bolje pojedite cijelu voćku koja sadrži sve potrebne nutrijente i popijte nakon toga čašu vode ili uzmite limun i iscjedite ga u vodu ako baš ne možete piti samo običnu vodu.

- **Brza hrana i prekara**

Većina brze hrane poput pomfrita, hamburgera, pizze, burek, štrudle, slanci, hot-dog i svega što vam je servirano gotovo za 5 minuta, zapravo su prazne kalorije, pržene u ulju stoga ne dobivate ništa bitno vašem tijelu, osim što osjećate sitost. Nitko nije dovoljno svjestan što takva hrana sve čini našem tijelu pa se naučite izbjegavati ju 365 dana u godini!