

نمایه گلیسمی

در

تغذیه، سلامت و بیماری

مؤلفین

معصومه تهرانی

کارشناس ارشد تغذیه، گروه آموزش سلامت جهاد دانشگاهی خوزستان

دکتر محمد حید کاراندیش

استاد گروه تغذیه، دانشکده علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

دکتر قدرت اله شاکری نژاد

دانشیار گروه آموزش سلامت جهاد دانشگاهی خوزستان

سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی

۱۳۹۴

سرشناسه

: تهرانی، معصومه، ۱۳۶۳.

عنوان و نام پدیدآور

: نمایه گلیسمی در تغذیه، سلامت و بیماری / مولفین معصومه تهرانی، مجید کاراندیش، قدرت‌اله شاکری‌نژاد.

مشخصات نشر

: تهران: سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری

: ۱۱۲ ص: مصور.

شابک

: ۸-۸۶۱-۱۰۲-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت

: کتابنامه: ص ۱۰۵-۱۱۰.

موضوع

: نمایه گلیسمی.

موضوع

: مواد غذایی - کربوهیدرات‌ها.

شناسه افزود

: کاراندیش، مجید، ۱۳۴۴.

شناسه افزوده

: شاکری‌نژاد، قدرت‌اله، ۱۳۴۱.

شناسه افزوده

: انتشارات جهاد دانشگاهی.

رده‌بندی کنگره

: ۸۱۳۹۴ ق/ت ۰۱/ QPV

رده‌بندی دیویی

: ۶۰۰/۲۸۳

شماره کتابشناسی ملی

: ۱۴۹۰۰۷

نمایه گلیسمی در تغذیه، سلامت و بیماری

مولفین: معصومه تهرانی - مجید کاراندیش - قدرت‌اله شاکری‌نژاد

ناشر: سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی

چاپ: اول ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۸۰۰ تومان

شابک: ۸-۸۶۱-۱۰۲-۶۰۰-۹۷۸

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی

از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه نماید مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



سازمان انتشارات

نشانی سازمان انتشارات: تهران - خیابان انقلاب اسلامی - خیابان فخررازی - خیابان شهدای ژاندارمری - پلاک ۷۲، تلفن: ۶۶۹۵۲۹۴۸

مرکز پخش:

خیابان انقلاب - بین فلسطین و چهارراه ولیعصر - جنب مؤسسه نمایشگاه‌های فرهنگی ایران - تلفن: ۶۶۴۸۷۶۲۵-۶

پایگاه اطلاع‌رسانی: www.isba.ir پست الکترونیکی: info@isba.ir فروشگاه اینترنتی: www.Jdbook.ir

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۹
فصل اول: بشینه‌ی کربوهیدرات‌ها.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳
نقش فواید غذای در پیشگیری از بیماری‌ها.....	۱۴
ظهور نمایه‌ی گلیسمی.....	۱۵
پاسخ گلیسمی ناشی از خوردن فیبرهای غذایی.....	۱۷
تغییرات رژیم غذایی به‌کار در گذر زمان.....	۱۷
فصل دوم: آشنایی با نمایه‌ی گلیسمی.....	۲۱
تعریف نمایه‌ی گلیسمی.....	۲۳
اهمیت نمایه‌ی گلیسمی.....	۲۳
طبقه‌بندی مواد غذایی بر اساس نمایه‌ی گلیسمی.....	۲۵
عوامل مؤثر بر نمایه‌ی گلیسمی.....	۲۷
فصل سوم: تعیین نمایه‌ی گلیسمی.....	۳۱
دستورالعمل کلی تعیین نمایه‌ی گلیسمی مواد غذایی.....	۳۳
مفهوم کربوهیدرات در دسترس.....	۳۳
ماده‌ی غذایی استاندارد در تعیین نمایه‌ی گلیسمی.....	۳۵
روش مناسب گرفتن نمونه خون مورد نیاز.....	۳۵
روش‌های استاندارد اندازه‌گیری گلوکز خون.....	۳۶
اندازه‌گیری گلوکز به تنهایی یا همراه با انسولین؟.....	۳۷
فواصل زمانی گرفتن نمونه‌های خون از افراد.....	۳۸
زمان انجام آزمایشات مربوط به تعیین نمایه‌ی گلیسمی.....	۳۸
حجم نمونه‌ی مورد نیاز جهت تعیین نمایه‌ی گلیسمی.....	۳۸
وضعیت فیزیولوژیک و یا پاتوفیزیولوژیک افراد مطالعه.....	۳۸
آمادگی افراد در روز آزمایش.....	۳۹

۳۹	جنسیت افراد شرکت کننده در مطالعه
۳۹	نحوه مصرف ماده غذایی و مدت زمان مصرف آن
۳۹	طول مدت انجام مطالعه
۴۰	روش های محاسبه سطح زیر منحنی تغییرات قند خون
۴۲	روش توصیه شده جهت محاسبه سطح زیر منحنی تغییرات قند خون
۴۴	محاسبه نمایه گلیسمی یک وعده غذایی:
۴۶	محاسبه نمایه گلیسمی یک رژیم غذایی
۴۷	فصل چهارم: نمایه گلیسمی در مقایسه با بار گلیسمی و معادل گلیسمیک گلوکز
۴۹	بار گلیسمی (GL)
۴۹	محاسبه بار گلیسمی یک ماده غذایی
۵۰	محاسبه بار گلیسمی یک وعده غذایی
۵۰	محاسبه بار گلیسمی یک رژیم غذایی
۵۱	معادل گلیسمیک (GE)
۵۲	محاسبه معادل گلیسمیک گلوکز
۵۳	فصل پنجم: نمایه گلیسمی با مواد غذایی
۵۷	نمایه گلیسمی برخی مواد غذایی ایران
۵۹	فصل ششم: نمایه گلیسمی در سلامت
۶۱	نمایه گلیسمی و کنترل وزن
۶۲	تأثیر مواد غذایی با نمایه گلیسمی پایین بر احساس گرسنگی
۶۵	نمایه گلیسمی و عملکرد ورزشی
۶۶	نمایه گلیسمی رژیم غذایی قبل از فعالیت ورزشی
۶۶	نمایه گلیسمی رژیم غذایی پس از فعالیت ورزشی
۶۷	نمایه گلیسمی و عملکرد مجرای گوارشی
۶۷	نمایه گلیسمی و جذب مواد غذایی از روده بزرگ
۶۸	نمایه گلیسمی و عملکرد شناختی
۶۹	نمایه گلیسمی و بارداری
۷۱	فصل هفتم: نمایه گلیسمی در بیماری
۷۳	۱- نمایه گلیسمی و دیابت
۷۳	نمایه گلیسمی و خطر ابتلا به دیابت نوع یک
۷۳	نمایه گلیسمی و خطر ابتلا به دیابت نوع دو

۷۴	نمایه‌ی گلیسمی و کنترل قند خون در دیابت
۷۶	۲- نمایه‌ی گلیسمی و بیماری قلبی- عروقی
۷۶	الف: اثرات سریع هیپرگلیسمی بر دیواره‌ی عروق
۷۸	ب: اثرات طولانی مدت هیپرگلیسمی بر دیواره‌ی عروق
۸۰	۳- نمایه‌ی گلیسمی و سندرم متابولیک
۸۱	فاکتورهای خطر ابتلا به سندرم متابولیک
۸۳	۴- نمایه‌ی گلیسمی و سرطان
۸۳	نمایه‌ی گلیسمی و سرطان روده بزرگ (کولورکتال)
۸۵	نمایه‌ی گلیسمی و سرطان سینه
۸۶	نمایه‌ی گلیسمی و سرطان پروستات
۸۶	نمایه‌ی گلیسمی، سرطان اندومتر و سرطان تخمدان
۸۸	نمایه‌ی گلیسمی و سرطان تیروئید
۸۹	نمایه‌ی گلیسمی و سرطان معده
۹۰	۵- نمایه‌ی گلیسمی و چربی (استئاتوز کبدی)
۹۱	۶- نمایه‌ی گلیسمی و یونیدگی دندان
۹۳	فصل هشتم: هرم غذایی با نمایه‌ی گلیسمی پایین
۹۵	هرم غذایی با نمایه‌ی گلیسمی پایین
۹۶	رهنمودهایی جهت بهبود نمایه‌ی گلیسمی رژیم غذایی
۹۹	روش بشقاب سالم راهی آسان برای رعایت رژیم غذایی دیابتی در بیماران مبتلا به دیابت
۱۰۰	توصیه‌های تغذیه‌ای در بیماران مبتلا به دیابت
۱۰۱	آیا مصرف میوه برای بیماران دیابتی مفید است؟
۱۰۲	ورزش و فعالیت بدنی در دیابت
۱۰۳	فصل نهم: منابع و مآخذ
۱۰۵	منابع

مقدمه

در بیماران مبتلا به دیابت آشنایی عمومی با مبانی تغذیه‌ای مرتبط با دیابت امری ضروری است. زیرا بدون آموزش‌های کلی بیمار و آشنایی او با اصول خود مدیریتی دیابت، تمامی تلاش تیم درمان بی‌فایده خواهد بود. در طی مشاوره‌های تغذیه اگرچه بیماران دیابتی اطلاعات را از متخصصان تغذیه دریافت می‌کنند ولی اجرای عملی این دستورات به عهده فرد است. بدون عملی شدن این آموزش‌ها نمی‌توان انتظار کنترل موفقیت آمیز دیابت را داشت. یکی از مقوله‌های بسیار مهم در کنترل تغذیه بیماران دیابتی، مسئله آشنایی با نمایه‌ی گلیسمی است. در دوره‌ای نه چندان دور تصور می‌شد سرف قندها، ساده علت عدم کنترل گلوکز خون در بیماران دیابتی است. لذا اینگونه مواد غذایی مانند عسل، قند، شکر و میوه شدیداً منع می‌شد. اما امروزه این دیدگاه منسوخ شده است. به این معنی که با آشنایی با مفهوم نمایه‌ی گلیسمی، انواع غذاهایی که اثرات نامطلوبی بر گلوکز خون دارند شناخته شد، و محدود می‌شوند. بدیهی است نه تنها مقدار کربوهیدرات مصرفی مهم است، بلکه نوع آن نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. زیرا انواع کربوهیدرات‌های موجود در مواد غذایی مختلف اثرات متفاوتی بر افزایش قند خون نشان می‌دهند. لازم است بیماران به طور نسبی با این موضوع آشنایی داشته باشند تا بتوانند انتخاب‌های غذایی بهتری داشته باشند. نمایه‌ی گلیسمی نشان می‌دهد که به چه میزان قند پس از دریافت مقدار مشخصی از یک ماده غذایی خاص، قند خون به چه میزان افزایش نشان خواهد داد.

در این کتاب به بیان اهمیت نمایه‌ی گلیسمی، دستورالعمل اندازه‌گیری نمایه‌ی گلیسمی و همچنین تأثیراتی که این نمایه بر جنبه‌های مختلف سلامتی و بیماری بویژه بیماری دیابت می‌تواند داشته باشد، اشاره شده است. افراد با مطالعه‌ی این کتاب می‌توانند ضمن آشنایی با مفهوم نمایه‌ی گلیسمی با عوامل مختلف مؤثر بر آن و برخی مواد غذایی با نمایه‌ی گلیسمی بالا، متوسط و پایین و همچنین پاره‌ای توصیه‌های تغذیه‌ای کاربردی در دیابت آشنا شوند.

با توجه به اینکه تاکنون کتابی در زمینه‌ی آشنایی با نمایه‌ی گلیسمی و نحوه‌ی اندازه‌گیری آن به زبان فارسی نوشته نشده است، لذا کتاب حاضر می‌تواند مرجعی برای آن دسته از دانشجویان، اساتید و سایر افرادی باشد که در زمینه‌ی اندازه‌گیری نمایه‌ی گلیسمی مواد غذایی علاقه‌مند به فعالیت و انجام کارهای تحقیقاتی هستند. بدیهی است این مجموعه خالی از ایراد نبوده و از کلیه‌ی

اساتید، دانشجویان و پژوهشگران عزیز انتظار می‌رود با راهنمایی و ارشاد خود ما را در جهت رفع نواقص احتمالی یاری نمایند.

در پایان از راهنمایی‌های ارزشمند سرکار خانم دکتر فریده شیشه‌بر از اساتید محترم گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز که راهنمای آشنایی هر چه بیشتر مؤلفین با مقوله‌ی اندازه‌گیری نمایه‌ی گلیسمی بودند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

مؤلفین

www.ketab.ir