

ما هي العوامل المؤثرة على مؤشر السكر؟

تتمة لمقال الأسبوع الماضي والذي أوضحنا فيه تعريف مؤشر السكر، أصنافه وأمثلة من نسب مؤشر السكر الذي تحتوي عليه بعض الأغذية، سنتعرف اليوم عزيزي القارئ على العوامل التي تؤثر على مؤشر السكر:

- **العامل الأول : درجة جلتنة النشا:**

كلما كان النشا قليل الجلتنة، تكون عملية هضمه بطيئة وبالتالي يكون مؤشر السكر منخفضا.

جلتنة النشا: عملية تسمح بكسر الروابط الكيميائية (روابط هيدروجينية) بين جزيئات النشا بفعل الماء والحرارة وبالتالي تسهيل حلمأته من طرف أنزيم الأميلاز.

- **العامل الثاني: الشكل الفيزيائي :**

مثلا تتفاعل القشرة الليفية التي تحيط بالحبوب وجدار النباتات كحاجز لتأخير دخول الأنزيمات التي تهضم النشا.

- **العامل الثالث : حجم العناصر :**

كلما كان حجم العناصر الغذائية صغيرا، كلما كان سهلا على الأنزيمات هضمها.

- **العامل الرابع : اللزوجة/الألياف :**

تجعل الألياف الذائبة محتوى الأمعاء لزجا، مما يؤدي إلى إبطاء تفاعل الأنزيمات مع النشا ومن ثم انخفاض مؤشر السكر.

- **العامل الخامس: الحموضة :**

تجعل الأحماض الموجودة في الأغذية إفراغ المعدة بطيئا، مما يخفض سرعة الهضم.

- **العامل السادس: الدهون :**

تجعل الدهون الموجوة في الأغذية الإفراغ المعدي بطيئا و بالتالي يصبح مؤشر السكر منخفضا.

- **العامل السابع: السكريات(السكروز):**

يمنع السكروز جلتنة النشا عن طريق تكوين روابط مع الماء ، و بالتالي تنتج عملية هضم السكر فقط نصف كمية الكليكوز التي تنتجها نفس كمية النشا.