مؤشر السكر Glycemic index

تعريفه: هو أداة لقياس قدرة غذاء (يحتوي على السكريات) على رفع نسبة السكر في الدم، بعد تناول الطعام، استنادا إلى مرجع قار هو الكلكوز.

مؤشر السكر كذلك طريقة جديدة لتصنيف الأغذية السكرية، دون الاعتماد على نوع السكريات الذي تحتوي عليه هذه الأطعمة (السكريات البسيطة أو المعقدة)، بل تعتمد على تأثير هذه الأخيرة على نسبة السكر في الدم.

أصنافه:

يؤيد أغلبية الباحثين التصنيف التالي لمؤشر السكر:

- يكون مؤشر السكر منخفضا إذا كان أقل من 55.
- يكون مؤشر السكر متوسطا إذا كان يترواح بين 55 و 69.
- يكون مؤشر السكر مرتفعا إذا كان أكبر من 70.

يمكن أن نجد تصنيفات أخرى مثل:

- إذا كان مؤشر السكر أصغر من أو يساوي 35 فهو منخفض.
- إذا كان مؤشر السكر يتراوح بين 53 و 50 فهو متوسط.
- إذا كان مؤشر السكر أكبر من 50 فهو مرتفع.

أو التصنيف التالي:

- يعتبر مؤشر السكر أقل من 50 منخفضا.

- يعتبر مؤشر السكر أكبر من 50 مرتفعا.

أهمية مؤشر السكر بالنسبة لمرضى السكري:

شجعت منظمة الصحة العالمية (OMS) وهيئة الغذاء والزراعة (FAO) منذ سنة 1998 على أخذ مؤشر السكر بعين الاعتبار عند اختيار وترتيب الأغذية الغنية بالسكريات، كما أن العديد من الجمعيات التي تعنى بمرضى السكري تدعو الي اعتماده كأداة مهمة لإعداد النظام الغذائي الخاص بالسكري.

مؤشر السكر	الأطعمة	
أقل من 55	منخفض	العجائن، العدس، التفاح، الليمون، العنب، الفاصوليا البيضاء، الشكولا
بين 55 و70	متوسط	...أرز بسمتي، موز، سكر، أناناس
أكبر من 70	مرتفع	.الخبز، الأرز،االبطاطس المقلية، البطاطس المطحونة

ترقب في المقال القادم عزيزي القارئ العوامل التي تؤثر على مؤشر السكر .