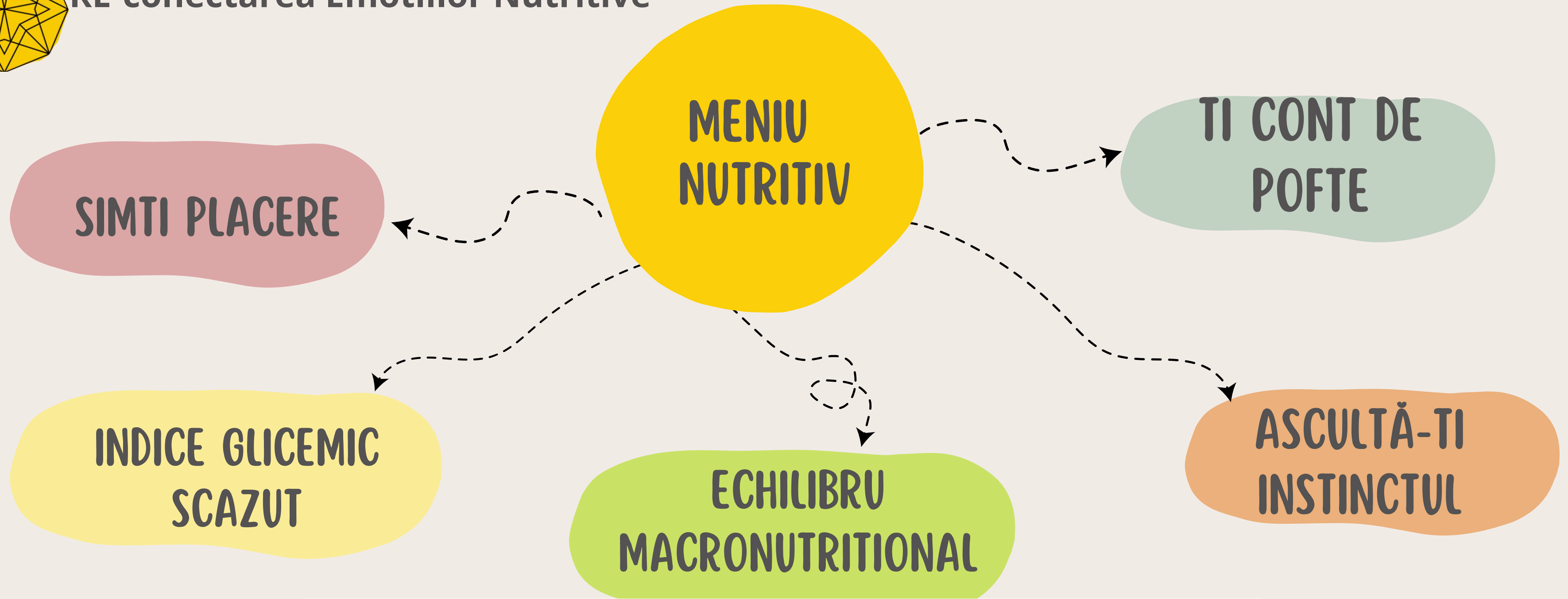




RE-conectarea Emotiilor Nutritive



PROTEINE



**GRASIMI
ESENTIALE**



**LEGUME
DIFERITE
CULORI**



CONDIMENTE



SUPERALIMENTE

1. **Poftele** pot reprezenta un indiciu al corpului că îi lipsesc anumiți macronutrienți, pe lângă o nevoie emoțională. Dacă sunt pofte pentru un aliment considerat nesănătos, poți totuși să alegi acest aliment în porție foarte mică, simbolic.
2. **Plăcerea** a ceea ce mâncăm nu trebuie să lipsească, ne va induce o stare de relaxare și va facilita digestie rapidă, o mai bună asimilare a nutrienților, și stimularea hormonilor bune dispoziții.
3. **Instinctul** ne ajută să identificăm prin miros și văz mesajul nevoii interne a corpului și totodată ascultarea intuiției noastre.

1. **Indicele glicemic** este un sistem de măsurare al carbohidraților pe o scară de la 0 la 100, în funcție de efectul alimentului ingerat asupra glicemiei. Alimentele cu un indice glicemic ridicat sunt digerate și absorbite repede, conducând la fluctuații importante ale glicemiei. Alimentele cu un indice glicemic < 55 sunt considerate alimente cu indice glicemic scăzut, alimentele cu un indice glicemic cuprins între 56 și 69 sunt considerate alimente cu indice glicemic mediu și alimentele cu un indice glicemic > 70 sunt considerate alimente cu un indice glicemic ridicat.

2. **Indice glicemic scăzut are numeroase beneficii:**

- îmbunătățește nivelul glicemiei și a profilului lipidic la pacienții cu diabet zaharat (tip 1 și tip 2);
- ajută la scăderea și menținerea greutății, prin controlul apetitului;
- reduce insulinorezistența;
- previne apariția afecțiunilor cardiovasculare;
- crește performanța sportivă;
- ameliorează simptomele femeilor diagnosticate cu sindromul ovarelor polichistice;

- O evaluare mai precisă a impactului alimentelor asupra organismului poate fi realizată prin intermediul încărcăturii glicemice (glycemic load – GL). **Încărcatura glicemică a alimentelor** se calculează înmulțind numărul de grame de carbohidrați dintr-o porție cu indicele glicemic al alimentului și rezultatul se împarte la 100. O încărcătură glicemică mică se consideră la o valoare < 10 , o încărcătură glicemică medie se consideră la o valoare cuprinsă între 11 și 19 și o încărcătură glicemică mare se consideră la o valoare > 20 .
- **De exemplu, pepenele verde are un indice glicemic ridicat de 80, însă o porție de 120 g are 6 g carbohidrați și prin urmare o încărcătură glicemică mică ($6 \times 80 / 100 = 4.8$).**
- În continuare voi prezenta indicele glicemic (IG) al unora dintre cele mai comune alimente (lista completă se găsește pe site-ul www.glycemicindex.com). Lista în attach.
- O baza de date completă privind compoziția nutrițională a alimentelor se găsește pe site-ul <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list>.