



טבלת ערכים גליקמיים

בטבלה הבאה מובא המדד הגליקמי של רבים מהמזונות שאתם עשויים לפגוש בחיי היומיום.

המזונות רשומים על פי קבוצות, ובכל קבוצה מסודרים לפי המדד הגליקמי שלהם, החל מהנמוך ביותר וכלה בגבוה ביותר.

האינדקס הגליקמי מוגדר כך :

מידת עלית הסוכר בדם לאחר אכילת פחמימות. כאשר 100 מראה אכילה של גלוקוז.

המזונות שהמדד הגליקמי שלהם נמוך יגרמו לרמת הסוכר בדם לעלות לאט יותר ולאחר מכן לרדת בקצב איטי יותר מאשר מזונות שהמדד הגליקמי שלהם גבוה. מחקרים רבים מוכיחים גם שמזונות בעלי מדד גליקמי נמוך משביעים למשך זמן ממושך יותר ומחלישים את התשוקות למזונות מסוימים ביעילות רבה.

הטבלה הזו חשובה מאוד במיוחד לחולי סכרת. שצריכים להימנע ממאכלים שיעלו להם את הסוכר בדם בצורה מהירה.

מקרא

טוב	ערך גליקמי נמוך, 0-55
בסדר	ערך גליקמי בינוני, 56-70
לא טוב	ערך גליקמי גבוה, מעל 71

מזון	אינדקס גליקמי (גלוקוז = 100)	גודל מנה (גרם)	פחמימות למנה	עומס גליקמי למנה
דגני בוקר				
אול בראן, קלוגס	38	30	23	9
דגני בוקר, מחיטה מלאה	58	30	21	12
דגני בוקר, משעורה	31	30	17	3
מוזלי	66	30	24	17
מוזלי, נוסחה שוויצרית	56	30	16	9
סובין שיבולת שועל	50	10	5	2
פצפוצי אורז	82	30	26	22
פריכות אורז, לבן	82	26	21	17
קורנפלקס	77	30	25	20
קורנפלקס, קלוגס	92	30	26	24
דגנים				
אורז אינסטנט, לבן, מבושל	87	150	42	36
אורז יסמין	109	150	42	46



ילאנג ילאנג

הבית לרפואה שלמה

22	38	150	58	אורז, בסמטי
30	43	150	69	אורז, לבן
21	33	150	66	אורז מלא (חום)
29	38	150	76	אורז מלא, מבושל
36	53	160	69	אורז ריזוטו, מבושל
20	33	150	59	גרגרי תירס
16	30	150	54	כוסמת
28	50	67	55	סולת מאודה
23	35	150	65	קוסקוס
13	28	150	46	תירס משומר
ירקות				
4	7	80	51	אפונה ירוקה, קפואה
0	0	80	[0]	ארטישוק ירושלמי
0	0	80	[0]	ברוקולי
12	12	80	97	גזר לבן
2	5	80	49	גזר, מבושל
3	4	80	75	דלעת
0	0	80	[0]	חסה
0	0	80	[0]	ירקות עליים (תרד, רוקט, פטרוזיליה, כוסברה וכו')
0	0	80	[0]	כרוב
0	0	80	[0]	כרובית
0	0	80	[0]	מלפפון
5	7	80	64	סלק
0	0	80	[0]	סלרי
0	0	80	[0]	פלפל ירוק
9	11	80	79	שעועית ירוקה
תפוחי אדמה				
			51	בטטה
			67	פירה תפוחי אדמה
22	29	150	75	צ'יפס, קפואים ומחוממים
26	30	150	85	תפוח אדמה, אפוי
17	17	150	101	תפוח אדמה, מבושל
16	21	150	78	תפוח אדמה, מבושל 20 דקות
16	18	150	88	תפוח אדמה, מבושל 35 דקות
14	18	150	79	תפוח אדמה מקולף, מבושל במיקרוגל
פירות ומוצרי פירות				
0	0	80	[0]	אבוקדו
4	6	120	72	אבטיח
4	13	120	33	אגס
5	11	120	44	אגס, משומר
17	29	57	59	אוכמניות
6	10	120	66	אננס
4	13	120	28	אפרסק
9	15	120	58	אפרסק, משומר
12	25	120	46	בננה
16	26	60	61	דבלי תאנים
3	12	120	22	דובדבנים
16	20	120	79	ליצי, משומר בסירופ, מסונן



ילאנג ילאנג

הבית לרפואה שלמה

פירות ומוצרי פירות				
				מנגו
8	20	120	41	משמש
5	9	120	46	משמש, משומר
12	19	120	64	ענבים ירוקים
8	180	120	46	ענבים, שחורים
11	18	120	59	פפאיה
5	8	120	56	צימוקי סולטנה
25	45	60	56	צימוקים ירוקים
28	44	60	64	צימוקים שחורים
15	21	30	72	קונפיטורה, תפוזים
9	20	30	48	קוקטייל פירות, משומר
9	16	120	55	קיווי
5	12	120	47	ריבת משמש, דלת סוכר
7	13	30	55	ריבת תות שדה
10	20	30	51	שזיף
3	14	120	24	תמרים, יבשים
42	40	60	103	תמרים, לחים
42	40	60	103	תפוז
3	11	120	31	תפוח עץ
4	13	120	28	
קטניות, אגוזים ושקדים				
0	0	50	[0]	אגוזי ברזיל
0	0	50	[0]	אגוזי לוז
0	0	50	[0]	אגוזי מקדמיה
0	0	50	[0]	אגוזי פקאן
3	13	50	22	אגוזי קשיו
2	9	150	22	אפונה יבשה, מבושלת
0	4	50	7	בוטנים
11	6	50	14	בוטנים, קלויים, מלוחים
3	30	150	10	גרגרי חומוס
8	30	150	28	גרגרי חומוס מבושלים
3	18	150	18	עדשים, אדומות
5	18	150	26	עדשים אדומות, מבושלות
6	18	150	30	עדשים, ירוקות
5	17	150	30	עדשים ירוקות, מבושלות
6	25	50	24	שעועית יבשה, חומה
11	30	150	36	שעועית יבשה, לבנה
7	15	150	48	שעועית יבשה לבנה, אפויה ברוטב עגבניות
7	25	150	28	שעועית יבשה לבנה, מבושלת
9	17	150	52	שעועית יבשה לבנה, משומרת
7	23	150	30	שעועית יבשה שחורה
7	23	150	30	שעועית יבשה שחורה, מבושלת
0	0	50	[0]	שקדים
לחמים				
15	15	30	95	בגט מקמח חיטה לבן
25	35	70	72	בייגלה מקמח חיטה לבן
5	12	30	41	לחם גרגרי שיפון (פומפריניקל)
10	21	30	47	לחם כוסמת, עם 50% קמח חיטה לבן
10	14	30	70	לחם מקמח חיטה לבן



ילאנג ילאנג
הבית לרפואה שלמה

9	13	30	67	לחם מ-100% קמח שעורה
10	13	30	76	לחם מקמח חיטה שחור
10	14	30	68	לחם שיפון קל
9	12	30	77	לחם מקמח חיטה מלא
6	12	30	48	לחמנייה מקמח חיטה לבן
9	15	30	61	לחמניית המבורגר
10	17	30	57	פיתה מקמח חיטה לבן
7	14	30	47	קמח, חיטה מלאה
9	13	30	64	קמח, חיטה מלאה טחון דק
מוצרי מאפה				
15	15	30	95	בגט צרפתי מקמח חיטה לבן
15	26	57	59	בצק עלים מקמח חיטה לבן
13	29	60	44	מאפין תפוחי עץ
17	23	47	76	סופגנייה מקמח חיטה לבן
18	38	80	47	עוגת בננה, 1 פרוסה
16	29	80	55	עוגת בננה, ללא סוכר
24	58	111	42	עוגת וניל, מתערובת מוכנה עם זיגוג וניל
25	29	50	87	עוגת ספוג ("טורט"), מצופה בשוקולד וקוקוס
17	36	63	46	עוגת ספוג, "טורט" פשוטה
20	52	111	38	עוגת שוקולד, מאבקה מוכנה
עם זיגוג שוקולד				
39	58	80	67	פנקייק
17	26	57	67	קרואסון
חלב ומוצרי חלב				
0	0	120	[0]	גבינה
8	13	50	61	גלידה
3	6	50	50	גלידה, בטעם וניל
חלב (3% שומן)				
11				
חלב, מלא				
21				
3	9	200	36	יוגורט
10	31	200	33	יוגורט, דל שומן
3	13	200	23	יוגורט, תות שדה
חלב-סויה				
6	18	250	44	חלב-סויה
8	17	250	44	חלב-סויה, דל שומן
אטריות ופסטה				
19	40	180	46	אטריות אינסטנט, מבושלות 2 דקות
15	39	180	40	אטריות אורז
15	39	180	40	אטריות אורז, טריות, מבושלות
23	39	180	61	אטריות אורז, יבשות, מבושלות
18	45	180	39	אטריות מקמח חיטה לבן יבשות, מבושלות
אטריות ופסטה				
18	45	180	39	אטריות סיניות (נודלס), מבושלות
10	21	180	50	טורטילני, עם גבינה
23	48	180	47	מקרונים מבושלים
25	48	360	52	ספגטי בולוניז
16	48	180	33	ספגטי, מקמח חיטה לבן, מבושל
14	44	180	32	ספגטי, מקמח חיטה מלא, מבושל
16	42	180	37	ספגטי, מקמח מלא, מבושל 5 דקות



ילאנג ילאנג

הבית לרפואה שלמה

15	46	180	32	פטוצ'יני, ביצים
23	45	180	52	פסטה דקה, מבושלת
35	38	180	92	פסטה מאורז מלא חום
19	44	180	43	פסטה סלילים, מקמח לבן, מבושלת
22	48	180	46	פסטה עבה, מבושלת
20	45	180	45	קפליני
15	38	180	39	רבולי
15	38	180	39	רבולי ממולא בבשר
				משקאות ומיצים טבעיים
15	34	250	46	מיץ אננס
9	20	25	48	מיץ אשכוליות
10	23	250	43	מיץ גזר
4	9	250	38	מיץ עגבניות
11	22	250	48	מיץ ענבים
12	26	250	46	מיץ תפוזים
10	28	250	37	מיץ תפוחי עץ טבעי
				משקאות ומיצים טבעיים
10	25	250	39	מיץ תפוחים, לא ממותק, מרכזי
13	20	250	68	פנטה, משקה קל בטעם תפוזים
16	26	250	63	קוקה קולה
16	31	250	52	קוקטייל, מיץ אוכמניות
				מרקים
27	41	250	66	אפונה יבשה
7	18	250	39	מינסטרונה
27	41	250	66	מרק אפונה ירוקה, משומר בפחית
6	17	250	38	עגבניות
9	21	250	44	עדשים
17	27	250	64	שעועית יבשה
				סוכרים
10	10	10	99	גלוקוז (סוכר ענבים)
18	21	25	87	דבש
5	10	10	46	לקטוז (סוכר החלב)
11	10	10	105	מלטוז (סוכר לתת)
6	10	10	61	סוכרוז (סוכר שולחני)
2	10	10	19	פרוקטוז (סוכר פירות)
				מזונות עתירי חלבונים מן החי
0	0	120	[0]	ביצים
0	0	120	[0]	בשר בקר
0	0	120	[0]	בשר כבש
0	0	120	[0]	בשר עגל
0	0	120	[0]	גבינה
0	0	120	[0]	דגים
0	0	120	[0]	טונה
2	25	100	28	נקניקיות
0	0	120	[0]	נקניק סלמי
				חטיפים מתוקים ומלוחים
0	4	50	7	בוטנים
10	13	35	76	ופלים
25	40	60	62	חטיף "מרס"



ילאנג ילאנג
הבית לרפואה שלמה

19	26	30	72	חטיף אגוזים, קלוגס
17	39	60	44	חטיף קרמל
11	25	50	42	חטיפי תירס
11	25	50	42	חטיפי תירס, עם מלח
10	18	50	57	חטיפי תפוחי אדמה, מלוחים
3	11	50	31	מוס שוקולד, 2% שומן
4	12	20	33	ממרח שוקולד אגוזים נוטלה
15	28	50	53	ממתק חמאה ושוקולד
4	12	30	32	נוגט
20	52	111	38	עוגת שוקולד
6	16	100	40	פודינג אינסטנט, וניל
7	16	100	47	פודינג אינסטנט, שוקולד
6	11	20	55	פופקורן מבושל במיקרוגל
3	13	50	22	קשיו, אגוזים, מלוחים
14	30	50	49	שוקולד חלב
מזונות אתניים				
30	39	150	77	דוסאי
15	17	30	87	לחם תורכי, מקמח לבן
10	41	250	24	מג'דרה
0	5	30	6	מטבל חומוס
			61	מלאווח
17	36	100	48	סושי מסלמון
5	15	100	30	עלי גפן ממולאים (באורז לבן ובבשר כבש, עם רוטב עגבניות)
20	30	60	66	צ'פאטי, מקמח חיטה לבן
ארוחות מעורבות וארוחות מוכנות				
7	22	100	30	פיצה, דקה ופריכה
7	22	100	30	פיצה, דקה ופריכה (13.2% שומן)
16	27	100	60	פיצה, עם גבינה
22	27	100	80	פיצה, רגילה (עם גבינה, עגבניות וכו')