

INDEX GLYCÉMIQUE / CHARGE GLYCÉMIQUE

Classification carbohydrates simple & complex = inutilisable !

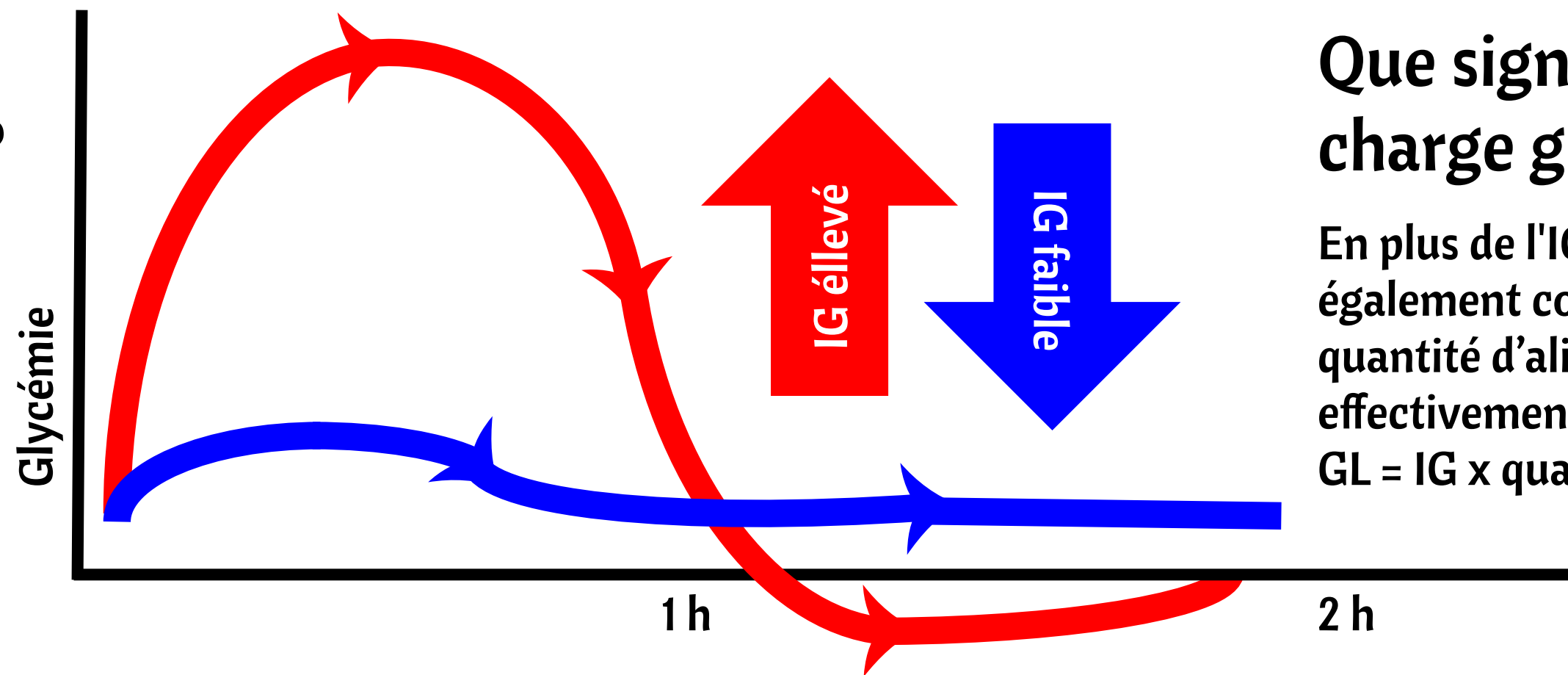
SWISS
SPORTS
NUTRITION
SOCIETY

Qu'est-ce que l'indice glycémique ?

Il décrit comment les aliments contenant des glucides affectent le taux de sucre dans le sang

À quoi sert l'IG ?

Pour comparer l'influence des aliments contenant exactement 50 g de glucides sur la glycémie



Que signifie la charge glycémique ?

En plus de l'IG, elle tient également compte de la quantité d'aliment effectivement consommée
 $GL = IG \times \text{quantité d'aliment}$

Avantages / Désavantages ?

Pour la santé : IG/GL plus faible plutôt un avantage, certainement pas un inconvénient
Dans le sport : un faible IG au dernier repas avant l'exercice est plutôt un inconvénient