

Glicemia alta: quali frutti è meglio mangiare?

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11405>

Glicemia alta: quali frutti è meglio mangiare?

Nutrizione

Inviato da : Giuseppe Ricci

Pubblicato il : 17/2/2024 10:10:00

Quando si parla di frutta e diabete spesso il rischio è quello di imbattersi in opinioni contrastanti su quali frutti mangiare. Ancora troppo spesso infatti si sente dire che il consumo di frutta, eccezion fatta per la mela, sia da sconsigliare a chi soffre di diabete.

CARICO GLICEMICO

Il segreto per conciliare il consumo di frutta e il diabete è selezionare quei prodotti che contengono meno zuccheri e che hanno un basso indice glicemico. In realtà, quando si parla di frutta e diabete, non esistono divieti assoluti.

È vero, infatti, che alcuni frutti contengono una maggiore percentuale di zuccheri, ma ciò non giustifica un loro completo allontanamento dalla tavola di chi soffre di diabete. Non bisogna mai dimenticare, infatti, che la quantità totale di carboidrati ricavati da un determinato cibo (carico glicemico) è spesso più importante della loro qualità (indice glicemico). In altre parole, quindi, anche la frutta zuccherina può essere consumata con le dovute accortezze, prima fra tutte la moderazione delle quantità.

À

QUANTA MANGIARNE?

Diabete: si combatte a tavola e con lo sport

28-06-2013

À

Glicemia alta: quali frutti è meglio mangiare?

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11405>

Per chi soffre di diabete, una porzione di frutta non dovrebbe mai contenere più di 15 grammi di carboidrati. La grandezza di tale porzione varia semplicemente in base al contenuto di carboidrati presenti nel frutto. Sar  dunque ovviamente maggiore per quelli a basso indice glicemico e minore per la frutta che contiene pi  zuccheri.

Rispettando questa fondamentale indicazione, l'impatto dei due alimenti sui livelli di glucosio nel sangue sar  molto simile, anche se non identico. Oltre al contenuto in zuccheri,   infatti importante valutare la ricchezza in fibra e la forma con cui l'alimento si assume.

Pi  c'  fibra e minore   il picco glicemico raggiunto dopo la digestione. Per questa ragione il succo d'arancia ha un indice glicemico superiore rispetto al frutto in spicchi, che a sua volta alza meno la glicemia quando si consuma con la parte bianca della buccia perch    ricca di pectina.

 

QUALI FRUTTI SCEGLIERE?

Frutti come cachi, fichi, banane, uva, frutta secca, canditi e frutta sciropata sono quelli che generalmente vengono sconsigliati alle persone che soffrono di diabete.

Attenzione anche ai succhi di frutta industriali. Molto spesso contengono zuccheri aggiunti.

Via libera invece, seppur con moderazione, a mele, pere, nespole, fragole, albicocche, arance, pesche e lamponi.

Glicemia alta: quali frutti è meglio mangiare?

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11405>

Alimenti consigliati

Ortaggi: piselli, fagioli, ceci, lenticchie

Frutta fresca: mele, pere, nespole, fragole, albicocche, arance, pesche, lamponi da assumere, ma con moderazione

Frutta fresca: banane, cachi, uva, fichi

Alimenti da evitare

Consumo saltuario di frutta secca, pesche sciroppate, purè di patate