

मधुमेह में ग्लाइसमिक इण्डेक्स की भूमिका

कृषि कुंभ (जुन, 2022), खण्ड 02 भाग 01,
पृष्ठ संख्या 50

मधुमेह में ग्लाइसमिक इण्डेक्स की भूमिका

पूजा

शोध छात्रा, खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग,

आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कुमारगंज, आयोध्या

E.mail : pyup29@gmail.com

मधुमेह में ग्लाइसमिक इण्डेक्स की बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका है क्योंकि मधुमेह से ग्रसित व्यक्ति को कम ग्लाइसमिक इण्डेक्स वाले खाद्य पदार्थों को अपने आहार में शामिल करने की सलाह दी जाती है। इसका प्रमुख कारण यह है कि उच्च ग्लाइसमिक इण्डेक्स वाले खाद्य पदार्थ रक्त में शर्करा के स्तर को तेजी से बढ़ाते हैं। अब दिमाग में ये बात आती है कि ग्लाइसमिक इण्डेक्स क्या है ? दरअसल ग्लाइसमिक इण्डेक्स कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों की वह रैंकिंग है जिसमें यह पता लगाया जाता है कि भोजन में पाया जाने वाले कार्बोहाइड्रेट को ग्लूकोज बनने में कितना समय लगता है। सरल शब्दों में कहे तो ग्लाइसमिक इण्डेक्स वह माप है जिससे यह पता लगाया जाता है कि कोई भोजन हमारे रक्त में शर्करा के स्तर को कितनी जल्दी बढ़ाता है।

मधुमेह से ग्रसित व्यक्ति को कम ग्लाइसमिक इण्डेक्स वाले खाद्य पदार्थों को अपने आहार में शामिल करना चाहिए। मधुमेह से पीड़ित व्यक्ति को ग्लाइसमिक इण्डेक्स के बारे में जानना बहुत जरूरी है। जिससे वह यह निर्णय ले सकें कि किन भोज्य पदार्थों को अपने आहार में शामिल करना है और किन भोज्य पदार्थों को शामिल करने से बचना है। ग्लाइसमिक इण्डेक्स की रैंकिंग 0-100 के बीच में होता है।

1. उच्च ग्लाइसमिक इण्डेक्स –(70-100)

उच्च ग्लाइसमिक इण्डेक्स वाले भोज्य पदार्थ वे होते हैं। जिसमें सरल कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है सरल कार्बोहाइड्रेट पाचन के दौरान जल्दी टूट जाते हैं और रक्त में शर्करा के स्तर को तेजी से बढ़ाते हैं।

2. मध्यम ग्लाइसमिक इण्डेक्स – (56-69)

वे कार्बोहाइड्रेट जो पाचन के समय मध्यम गति से टूटते हैं और रक्त प्रवाह में मध्यम गति से शर्करा के स्तर को बढ़ाते हैं।

3. कम ग्लाइसमिक इण्डेक्स – (0-55)

गम ग्लाइसमिक इण्डेक्स वाले भोज्य पदार्थ वे होते हैं जिसमें जटिल कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है क्योंकि जटिल कार्बोहाइड्रेट पाचन के समय धीरे-धीरे टूटते हैं और रक्त में शर्करा को धीरे-धीरे छोड़ते हैं जिससे रक्त में शर्करा का स्तर नहीं बढ़ता है।

नीचे दी गयी टेबल में कौन से भोज्य पदार्थ किस श्रेणी में आते हैं इसके बारे में बताया गया है जो इस प्रकार है :

क्र० सं०	भोज्य पदार्थ	कम ग्लाइसमिक इण्डेक्स	मध्यम ग्लाइसमिक इण्डेक्स	उच्च ग्लाइसमिक इण्डेक्स
1.	अनाज	दलिया, जौ, ओट्स, सांवा, मक्का, शाबुत अनाज	चवल, पास्ता, भूरा चावल	सफेद चावल, मैदा, केक, बिस्किट, ब्रेड, मुरमुरा
2.	छालें	लोपिय, राजमा, सोयाबीन, अरहर, मूंग, चना	—	—
3.	फल	सेब, चेरी, आड़ू, नासपत्ती, बेर, कीवी	अंगूर, संतरा जूस, केला, पीपता, अंजीर, अनानास, किसमिश	तरबूज, खजूर
4.	सब्जियां	टमाटर	शंकरकन्द, आलू चिप्स, जिमीकंद	आलू
5.	दूध, एवं दूध से बने पदार्थ	दूध, दही और मट्ठा	आइसक्रीम	—
6.	चीनी	—	—	चीनी, शहद, सापट ड्रिंक

इस प्रकार कम ग्लाइसमिक इण्डेक्स वाले भोज्य पदार्थ रक्त में शर्करा के स्तर को नहीं बढ़ने देते हैं। ग्लाइसमिक इण्डेक्स मधुमेह से ग्रसित व्यक्ति के लिए भोजन के चुनाव में

बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह भोजन के चुनाव को बहुत ही आसान बनाता है।