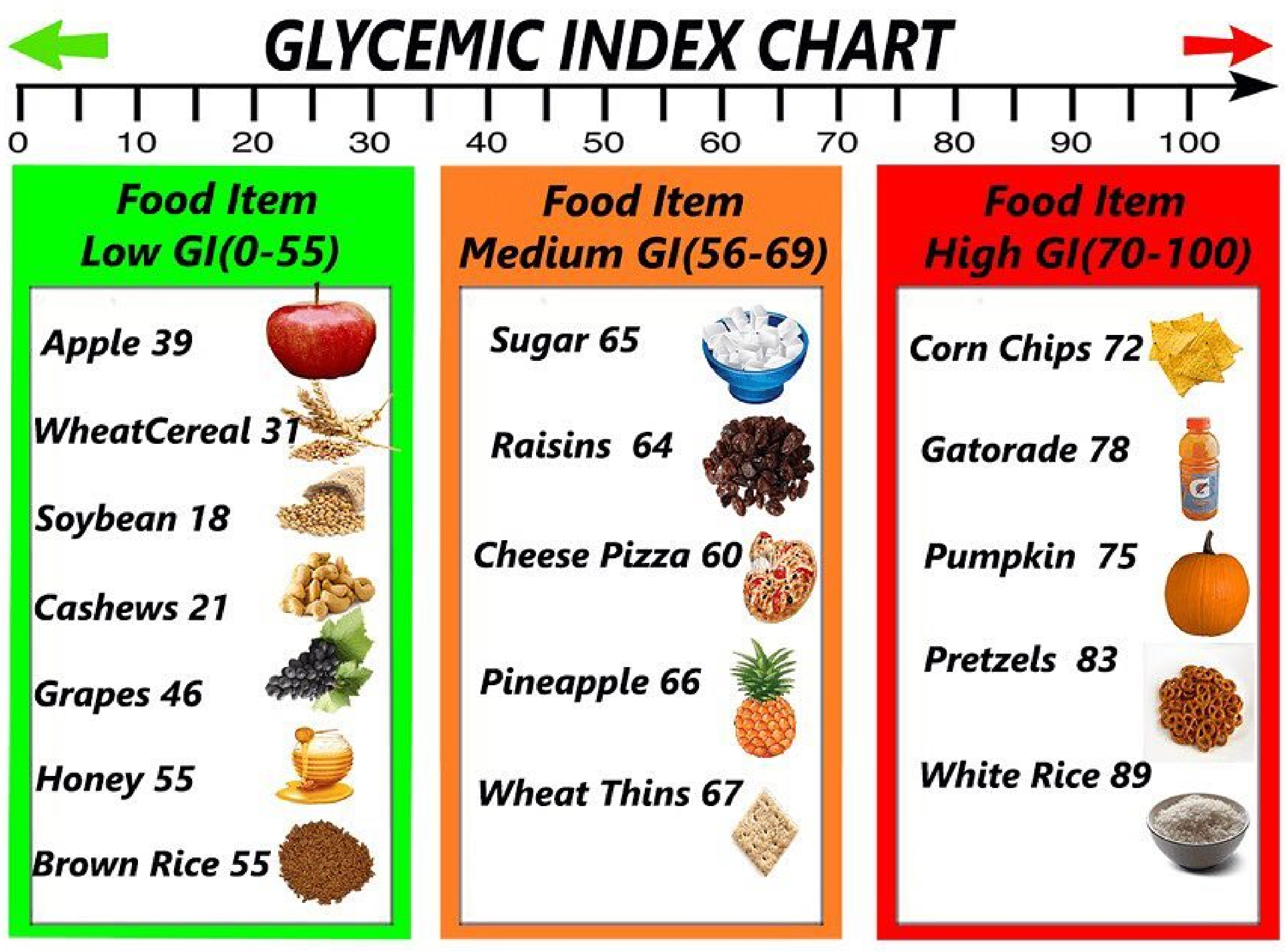
ग्लाइसेमकि इंडेक्स और ग्लाइसेमकि लोड

[स्रोत: द हिंदू]

एक हालिया शोध आहार में **ग्लाइसेमकि इंडेक्स (GI) और ग्लाइसेमकि लोड (GL)** के महत्त्व को रेखांकति करता है, वशिषकर टाइप-2 डायबटीज़ के बढ़ते जोखमि के संदर्भ में।

- ग्लाइसेमकि इंडेक्स (GI) भोजन में **कार्बोहाइड्रेट की 'गुणवत्ता'** को मापता है।
  - यह रक्त शर्करा स्तर को बढ़ाने के लयि भोजन के गुणों को संदर्भति करता है।
  - तुलना के लयि, ग्लूकोज़ का GI **100** नर्धारति कयिा गया है तथा अन्य खाद्य पदार्थों का GI इसके प्रतशित के रूप में व्यक्त कयिा जाता है।



//

- **ग्लाइसेमकि लोड (GL),** इसमें उपभोग कयि गए कार्बोहाइड्रेट की मात्रा से गुणा करके प्राप्त कयिा जाता है।
  - GL एक मापक उपकरण के रूप में कार्य करता है, जो मनुष्य द्वारा उपभोग कयि गए कार्बोहाइड्रेट की मात्रा पर आधारति है।

- यह अध्ययन **भारत और दक्षिण एशिया** के लिये महत्त्वपूर्ण है क्योंकि यहाँ उच्च GI वाले **सफेद चावल या गेहूँ** के रूप में कार्बोहाइड्रेट की खपत अधिक होती है, जिसके परिणामस्वरूप **अत्यधिक मात्रा में GL** वाले आहार का सेवन किया जाता है।

और पढ़ें: एरीथ्रटिोल

PDF Refernece URL: https://www.drishtiias.com/hindi/printpdf/glycemic-index-and-glycemic-load