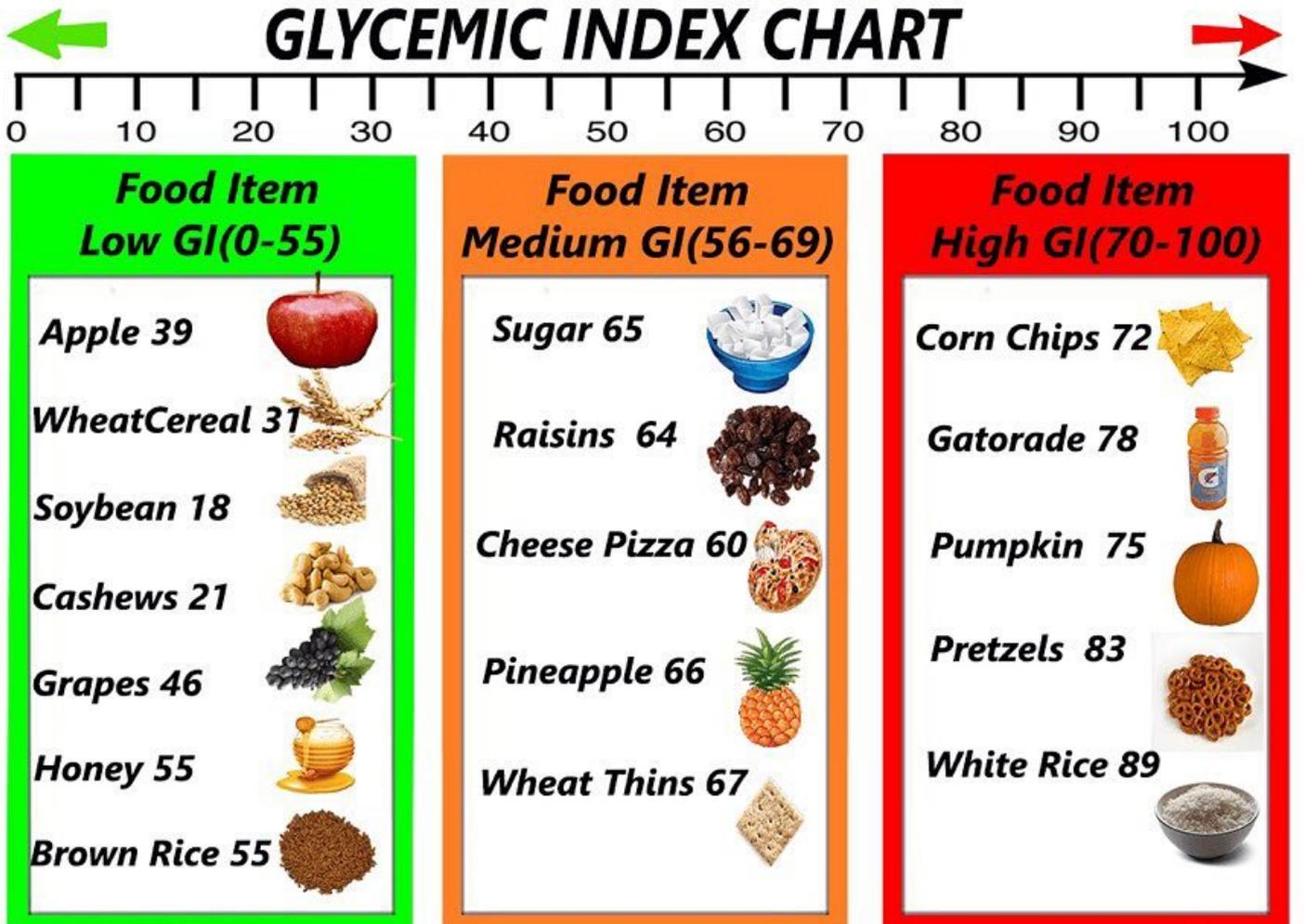


ग्लाइसेमिक इंडेक्स और ग्लाइसेमिक लोड

स्रोत: द हट्टि

एक हालिया शोध आहार में ग्लाइसेमिक इंडेक्स (GI) और ग्लाइसेमिक लोड (GL) के महत्त्व को रेखांकित करता है, विशेषकर टाइप-2 डायबिटीज़ के बढ़ते जोखिम के संदर्भ में।

- ग्लाइसेमिक इंडेक्स (GI) भोजन में कार्बोहाइड्रेट की 'गुणवत्ता' को मापता है।
 - यह रक्त शर्करा सतर को बढ़ाने के लिये भोजन के गुणों को संदर्भित करता है।
 - तुलना के लिये, ग्लूकोज़ का GI 100 निर्धारित किया गया है तथा अन्य खाद्य पदार्थों का GI इसके प्रतिशत के रूप में व्यक्त किया जाता है।



//

- ग्लाइसेमिक लोड (GL), इसमें उपभोग किये गए कार्बोहाइड्रेट की मात्रा से गुणा करके प्राप्त किया जाता है।
 - GL एक मापक उपकरण के रूप में कार्य करता है, जो मनुष्य द्वारा उपभोग किये गए कार्बोहाइड्रेट की मात्रा पर आधारित 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: [एरीथरटोल](#)

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

