

Báo cáo Nghiên cứu về Chỉ số đường huyết (GI)

Báo cáo nghiên cứu về chỉ số GI của trường Đại học Sydney; GI Study - InZone, Natural Balance Shake

Brand-Miller J, Holt S.

Sydney University, 2004

Nghiên cứu được thực hiện nhằm mục đích đo chỉ số Đường huyết (GI) của Natural Balance Shake, mà hay còn được gọi là 'InZone[®] Omega Plus' trong suốt quá trình phát triển sản phẩm. Một nhóm 10 người ở độ tuổi 18-45 tuổi, không hút thuốc và hoàn toàn khỏe mạnh được chọn ra từ đội ngũ nhân viên và sinh viên của trường Đại học Sydney, trong đó có 2 nữ và 8 nam. Độ tuổi trung bình của họ là 23,3 và chỉ số khối cơ thể trung bình (BMI) của nhóm ở mức 21.9kg/m²

Các đối tượng nghiên cứu sẽ dùng thực phẩm tham khảo (Đường glucozơ tinh khiết hòa tan trong nước) và thực phẩm nghiên cứu (The Natural Balance Shake) được kết hợp với tỉ lệ nhất định trong đó có chứa 10gr carbohydrates (dễ tiêu hóa) dùng trong nhiều bữa ăn. Các mẫu máu được lấy sau 15, 30, 45, 60, 90 và 120 phút sau khi sử dụng Natural Balance Shake. Biểu đồ phản ứng Glucozơ trong máu của mỗi đối tượng được kiểm tra sau mỗi 2 giờ để minh họa cho 7 mẫu máu.

Mỗi đối tượng tham gia nghiên cứu sẽ được đo chỉ số đường huyết sau khi sử dụng Natural Balance Shake. Sử dụng đường trong thức ăn tham khảo (GI=100), thức ăn với chỉ số GI thấp hơn 55 được xem là thức ăn có chỉ số GI thấp. Thức ăn có chỉ số GI từ 56-69 là thức ăn có chỉ số GI trung bình, tương tự thực phẩm có chỉ số GI từ 70 trở lên là thực phẩm có chỉ số GI cao. Sản phẩm NBS pha với nước có chỉ số GI rất thấp là 28- thấp hơn nhiều loại thức uống dạng sữa và thực phẩm thay thế dạng bột có nguồn gốc từ sữa.

Chỉ số Glycemic Load

Tương tự như chỉ số GI, chỉ số GL (Glycemic Load) là một công cụ hữu ích giúp người bệnh có thể nhận dạng loại và lượng thức ăn có thể giúp giảm lượng đường trong máu sau khi ăn- một sự lựa chọn quan trọng cho những người bị bệnh tiểu đường hoặc có nguy cơ mắc bệnh cao. Chỉ số GL từ thấp hơn 10 là thấp, từ 11 đến 19 là trung bình và trên 20 là chỉ số GL cao. Mỗi suất ăn NBS (18 g) có chỉ số GL rất thấp là 1.6.

