**Impacts de la préparation culinaire sur l’index glycémique des aliments.**

Le même aliment aura un index glycémique différent selon la méthode de préparation.

**Le raffinage** :

Les aliments complets ont un index glycémique plus bas que les raffinés, par exemple : le riz complet a un index glycémique plus bas que le riz blanc.

**Le broyage** :

Le broyage des aliments augmente l’index glycémique, par exemple : purée et soupes passées.

**La cuisson** :

Plus les aliments sont cuits, plus l’index glycémique sera élevé, par exemple : les pâtes très cuites (index élevé)/ al dente (index plus bas). Pomme de terre au four = index proche du sucre !

**Le refroidissement** :

Un aliment cuit, avec le refroidissement va baisser son index glycémique, par exemple : la pomme de terre de la salade de pomme de terre aura un index glycémique plus bas que la pomme de terre cuite mangée chaude !

Conclusion : pour manger des pâtes à index glycémique le plus bas possible, mangez des pâtes complètes cuites « al dente » en salades.

Vous souhaitez manger des aliments qui possèdent un index glycémique élevé, dans ce cas rajoutez au bol alimentaire des aliments à index glycémique très bas, vous réduirez ainsi la charge glycémique de votre repas.

Il est utile de se rappeler que la viande rouge et les laitages ont un index insulinique élevé, ils réagissent comme des aliments à index glycémique élevé pour ce qui est de la production d’insuline.