# Specifika instruktioner för lab. rapport: ”Glykemiskt index”

# Inledning

**Teori**Skriv högst ½ sida teori. Teorin bör framförallt ta upp vad glykemiskt index innebär och vad som påverkar ett livsmedels glykemiska index (olika faktorer). Beskriv även kortfattat metoden för att bestämma ett livsmedels GI-värde (i metodavsnittet beskriver ni sedan i detalj hur just ni gick tillväga vid den här laborationen). Ni bör också ta upp vilket GI-värde ert valda livsmedel har fått i tidigare studier. Obs. Var noga med att ni utgår från en tabell som har glukos som referenslivsmedel!

Viktigt att ni fortlöpande i texten anger källor. Ni får använda mina filmer som källor, men jag vill att ni har med 1-2 andra källor också.

**Syfte och frågeställningar**Beskriv vad syftet var med att göra den här laborationen och formulera även 1-2 tydliga frågeställningar som bygger på syftet och som ni skulle besvara genom att utföra den här laborationen.

# Materiel och metod

 **Materiel**
Beskriv vilken utrustning som har använts till försöket.

**Metod**Beskriv hur undersökningen har genomförts; både de praktiska blodsockermätningarna och hur beräkningarna har gått till för att kunna ta reda på livsmedlets glykemiska index. Skriv i dåtid och undvik helst att skriva i punktform.

För att kunna beräkna GI-värdet så måste arean av de olika diagrammen beräknas (det mest korrekta är att enbart beräkna den area som är ovanför fasteglukosvärdet, om värdet har sjunkit under fasteglukosvärdet under testets gång så tas den arean inte med i beräkningen). Med hjälp av integraler kan ni beräkna arean. Integralräknare finns på följande hemsida:
<http://www.mathopenref.com/coordpolygonareacalc.html>

# Resultat

Redovisa resultatet av laborationen. Resultatet bör visas med både diagram och med beskrivande/förklarande text. **Ni ska ha med 3 diagram;** 1 diagram som visar blodsockerkurvan för referenslivsmedlet (glukos) och 1 diagram som visar blodsockerkurvan för det testade livsmedlet (t.ex. juice). Sedan tar ni med ett diagram där man ser båda kurvorna i samma diagram. Det är ok att även ha med tabeller i ert resultat om ni tycker att det blir extra tydligt (men de ersätter inte diagrammen!).

**OBS:** Kom ihåg att ha med korrekta tabell- och diagramrubriker (se mall för lab. rapport).

# Diskussion

I diskussionen skriver ni först vad ni har kommit fram till; vad blev GI-värdet för ert valda livsmedel? Sedan ska ni diskutera rimligheten bakom ert beräknade GI-värde utifrån er teoretiska bakgrund. Verkar resultatet rimligt om ni utgår från de faktorer som påverkar GI-värdet och som ni har skrivit om i er teoretiska bakgrund? Stämmer ert GI-värde med vilket GI-värde ert valda livsmedel har fått i tidigare studier? Varför/varför inte? Finns det några felkällor med metoden som kan ha påverkat resultatet?

**OBS:** Hänvisa till källor även i diskussionen!

Kom med förslag på hur denna undersökning skulle kunna modifieras för att minimera felkällorna och öka vetenskapligheten så att du kan erhålla ett resultat med ännu högre trovärdighet och relevans.

Kom med förslag på framtida forskning inom detta område: Hur kan man gå vidare utifrån denna laboration och utifrån de resultat som ni erhöll? Kan man t.ex. ändra eller lägga till någon parameter som ska undersökas?

# Referenser

Här anger ni de källor som ni har använt er av (se mall för lab. rapport).