

# Konzumace slazených nápojů - Rozdíl mezi glykemickým indexem a zátěží

Metodologie a reference

## Metodologie - Vlastní zpracování na základě:

- 1 Glycemic index, glycemic load and glycemic response: An International Scientific Consensus Summit from the International Carbohydrate Quality Consortium (ICQC), 2015  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0939475315001271>
- 2 A good guide to good carbs: The glycemic index.  
<https://www.health.harvard.edu/healthbeat/a-good-guide-to-good-carbs-the-glycemic-index#:~:text=Low%20glycemic%20index%20>

## Další reference

- 1 Dietary Glycemic Index and Obesity, 2000  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022316622110308>