



升糖指數低的原始食物 有助於控制體重 粗茶淡飯 優於精緻加工食品

文／王鳳英 新竹教育大學

根 據2007年9月英國營養學期刊指出，高GI的食物（GI值>70），如：糖、葡萄糖、蔗糖、澱粉、太白粉、糕餅、餅乾、烘培類、白米飯、白麵包、白麵條、馬鈴薯，可以在餐後迅速調高血糖；而那些低GI的食物（GI值<55），如：蔬菜、水果、整穀類、全麥麵包、豆莢類、豆類食物玉米、地瓜、優格、燕麥、南瓜、蘋果、芒果、棗子含高纖穀類的食品，比較能夠慢慢調升血糖。

最新的研究指出，如果兒童每天的第一餐吃的是所謂的「低GI食物」，他們一天所吃進去的熱量會比較少，約可減少60大卡的攝取量。這是因為低GI的食物釋出的營養素比較慢，是屬於緩慢的增加血糖值，比較容易有飽腹感，也比較不會馬上就餓，可以減少吃零食的慾望。時間久了，就比較不容易變胖。

常見的食物GI值

食物名稱	GI值
鹽烤花生米	14
低脂優格	14
櫻桃	22
葡萄柚	25
麵條	40
義大利麵	41
稀飯	42
牛奶巧克力	49
香蕉	55
甜玉米	55
水煮馬鈴薯	56
麵包	57
白米飯	58
蜂蜜	58
消化餅乾	59
番茄起司披薩	60
冰淇淋	61
白麵包	70
西瓜	72
炸薯條	75



含高纖穀類的食品，慢慢調升血糖，可控制體重

cose)100公克後2小時內的血糖增加值為基準(GI值=100)，其他食物則以食用後2小時內血糖增加值與食用純葡萄糖的血糖增加值作比較得到的升糖指數。升糖指數越高的食物，可稱為是壞的碳水化合物，食用後越容易使血糖升高，促使胰島素分泌增加。

一般相同的食物經過加工的精緻食物，GI值都比較高，而未加工過的或者越是原始的食物，含纖維質高的食物，GI值比較低，又可稱為是好的碳水化合物。所以，GI值是真正

能幫助控制血糖值，或是可以減肥用的工具之一。

食物中含有其他的營養素則能降低食物GI值，比如：水果優格、牛奶冰淇淋、牛奶巧克力及義大利麵，均因為食物中含有較多的蛋白質、脂肪或纖維素，使得食物GI值低於白飯。

至於烹調的方式也會影響食物GI值，因為食物經過加工去皮、去子及去纖維素的精緻食物，更加容易消化吸收，很快會提升血糖值，所以使得食物GI值都比未加工過的或者原始的食物較高。

提升血糖值最大的影響是食物本身的升糖指數之外，其他影響的因素有：（1）同時時間內所吃的其他食物，（2）其他食物的組成分含量包括蛋白質、脂肪或纖維素量，（3）食物的製備方式，（4）自己身體對於食物的反應等。所以，應選擇升糖指數低的食物之外，還要注意食物中所含的蛋白質、脂肪或纖維素的量。

吃多了升糖指數高的食物容易使血糖升高，血糖升高易增加體脂肪生成，造成體重增加，最後形成增加肥胖、心血管疾病及糖尿病的風險。

