低升糖指數飲食

文/任珮君

網路謠言流傳「應少吃澱粉類食物，因為澱粉經消化分解產生的糖類會轉變成脂肪，累積於身體當中，使得體重上升」，還有人甚至將少吃澱粉類食物認定為「低升糖指數飲食」，其實這並非正確的觀念。升糖指數是一種用於評斷碳水化合物食物消化分解成葡萄糖速度的指標，當人們攝食升糖指數高的食物，血糖濃度會快速上升，相反地，攝食升糖指數低的食物，血糖濃度上升速度則較慢。糖尿病患者因其胰臟無法分泌足夠的胰島素，或者是細胞受器對胰島素不敏感，無法順利地調節血液中的葡萄糖濃度，而導致患者的血糖值長期偏高，使得細胞脫水皺縮、壞死，進而衍生出足部傷口難以癒合、眼底病變、腎衰竭等症狀，嚴重者還可能有生命危險。為了避免此狀況的發生，營養師通常會建議糖尿病患者，利用攝食升糖指數較低的食物控制血糖變化。但升糖指數飲食僅侷限於食物中碳水化合物消化分解速率的探討，忽略了其他營養元素的影響，像是洋芋片被歸類成升糖指數較低的食物，但其油脂含量高，並非一個營養均衡的食物，一味的追求低升糖指數飲食反倒會產生一些迷思。人的健康來自均衡的飲食和足夠的運動，應以宏觀的營養學角度去評估和設計糖尿病患者膳食計畫才是治本之道。