

瞭解低升糖指數飲食， 調節壓力也控制體重

文/健康管理中心 林敬斌 主任
孫玉書 個管師

所謂健康正確飲食，要先從瞭解升糖指數開始。升糖指數（Glycemic Index，簡稱GI值）是一個重要指標，用於測定食物中對於體內血糖的影響，GI值主要是指食物吃進去後，血糖的升高相對於吃進葡萄糖時的比例，葡萄糖是最容易使血糖快速升高的成分，而升糖指數的測定值為1至100（1為最低值，100為最高值）。升糖指數GI值就是特定的碳水化合物對於血糖的影響，GI值愈高表示升糖指數愈高，GI值愈低則升糖指數越低。因此低GI飲食法又被稱為是「低胰島素減肥法」。食用高升糖指數的食物，會使血糖快速升高，進而促使胰島素的大量分泌，造成體脂肪大量形成，使食量增加、三酸甘油酯及血中脂肪濃度偏高。而低升糖指數飲食的食物，則會讓血糖上升較為穩定，不會使體內儲存過多的脂肪。所以低脂肪飲食已被低升糖指數飲食取代，不僅應用在減肥上，且有助於紓解緊張情緒，更是有抗壓功能；因此控制食物的升糖指數就可以維持正常的血糖，並使身體處於脂肪消耗狀態。故正確選擇低GI飲食不但改善健康、活力、精力、思考更清晰，且減少心血管疾病、糖

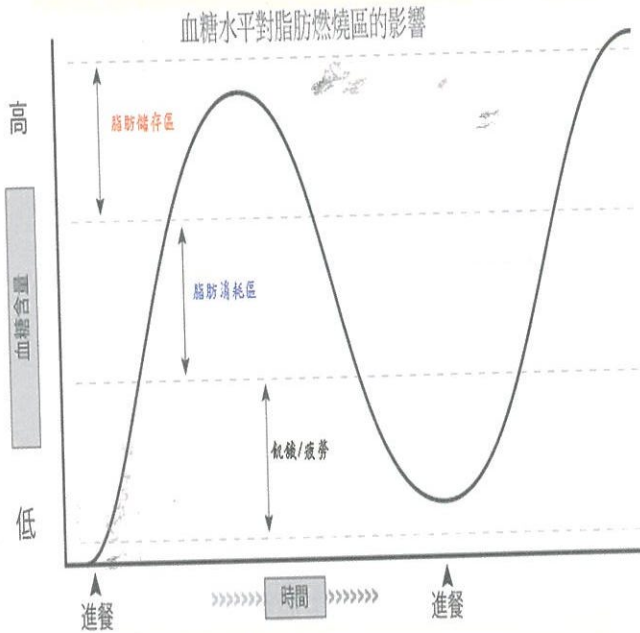
尿病及幫助體重控制，鎮定神經與提高抗壓性，以防止慢性病的發生。

實行低升糖指數飲食計畫時，可以選取各類各樣的蛋白質食物、蔬菜、沙拉及屬於低升糖指數的碳水化合物或多數種低升糖水果。避免油、煎、炸烹調方式及高溫熱炒的食物，選擇正確的低GI飲食，不但可吃的營養、健康且防止血糖上升、熱量增加，也較不易形成自由基，降低癌症的罹患率。但是要了解食物是屬於高、中或低升糖指數，最簡便方式就是從食物種類、蔬果的成熟度、食物的油脂含量、澱粉粒的性質及纖維質含量去區分。

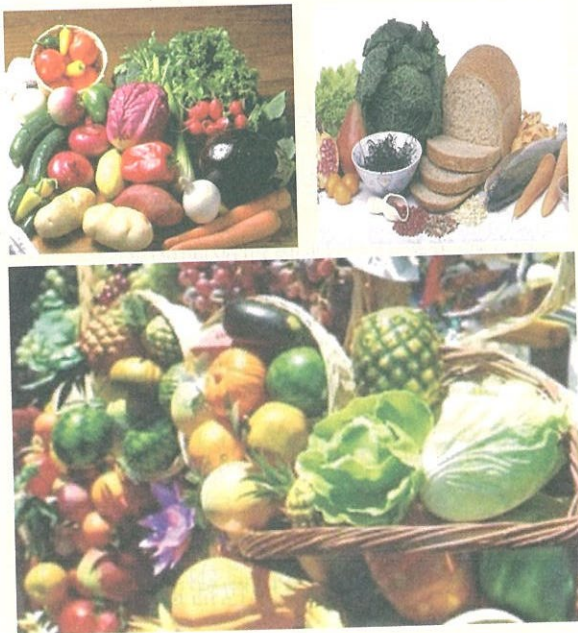
食物種類：碳水化合物越高或製作越精緻的食物，像是蛋糕、麵包、饅頭、白米飯、麵條、蔥油餅、餅乾、貝果麵包圈、甜甜圈等均屬於高升糖指數食物。

烹調方式：經高溫烹調的食物或加工後食物升糖指數會較高。例如煮熟的玉米糊、熬煮成的稀飯、或榨成的果汁。

纖維質含量：纖維質含量越高的食物升糖指數都較低。例如，綠葉蔬菜、全麥、燕麥食品等皆屬於低升糖指數食物。



圖一、低升糖指數飲食
(Impact of Glucose Levels on Fat-Burning Zone)



圖二、低升糖指數 (GI) 食物

表一：低升糖指數 (GI) 食物一覽表

類別	低升糖指數
蛋白質 (避免紅肉)	罐頭：鮪魚、金槍魚、鮭魚、沙丁魚(水煮) 家禽：雞肉、火雞、鵝肉、鴨肉(去皮)、雞蛋、蛋白 魚類：鮭魚、鮪魚、沙丁魚、比目魚、鯛魚 紅肉：牛、豬、羊 海鮮類：蝦、干貝、蛤、龍蝦、墨魚、魷魚、章魚、蚌類 豆類：大豆製品、豆腐
乳製品 (替代品)	起司低脂或脫脂 素起司(脫脂) 卡迪吉起司(含脂肪1%) 杏仁奶 燕麥奶 脫脂奶或含脂肪1%奶豆漿 或米漿(1%脂肪或脫脂、不含糖) 豆漿或米漿
蔬菜、沙拉 (馬鈴薯 少吃)	蘆筍、酪梨、豆、甜椒、花 白菜、青花菜、包心菜、花 椰菜、芹菜、黃瓜、茄子、竹 筍、茭白筍、辣椒、茄、薯 土金針、牛蒡、芥藍菜、非 秋葵、木耳、生菜、蔥、蔥、薯 泡菜、荷、洋蔥、蘿蔔、甜 豆、菠菜、蕃茄、蔬菜汁、 絲瓜、菜瓜、苦瓜
碳水化合物 (豆類、穀類 及穀物食品)	豆類：紅豆、黑豆、綠豆、 大豆、黃豆、大紅豆、 蠶豆、豌豆 穀類：大麥(去殼或有殼)、 蕎麥、碎小麥、蛋麵、 糙米(蒸熟) 堅果類：花生、芝麻、核桃、 腰果、松子、瓜子、 杏仁果、開心果、 核桃仁
水果	蘋果(鮮果和乾果) 杏桃(乾果) 香蕉(未全熟的) 莓果、櫻桃、葡萄柚、芭樂、 香瓜、奇異果、檸檬、柑橘 柳丁、桃子、石榴、棗子、 蓮霧、火龍果