

以台灣而言，三餐外食人口比例這二十年來大幅提升，飲食較無法均衡不是過油就是偏向澱粉類為主，蛋白質及蔬菜攝取量較少。健康營養均衡的飲食，至少有一半的熱量來源是來自主食類(碳水化合物又稱醣類或澱粉類)，不過，隨著飲食全球化及食品工業技術提升，五穀雜糧的加工越來越精緻化，纖維素(水溶性及非水溶性纖維素)及食物中的機能性營養素(如五穀雜糧含豐富維他命B群、鐵質)，因為高度加工而越來越少，這類高度加工的五穀雜糧食品，容易快速使血糖上升，容易促使體脂肪的形成，長久下來影響家庭成員身體健康。



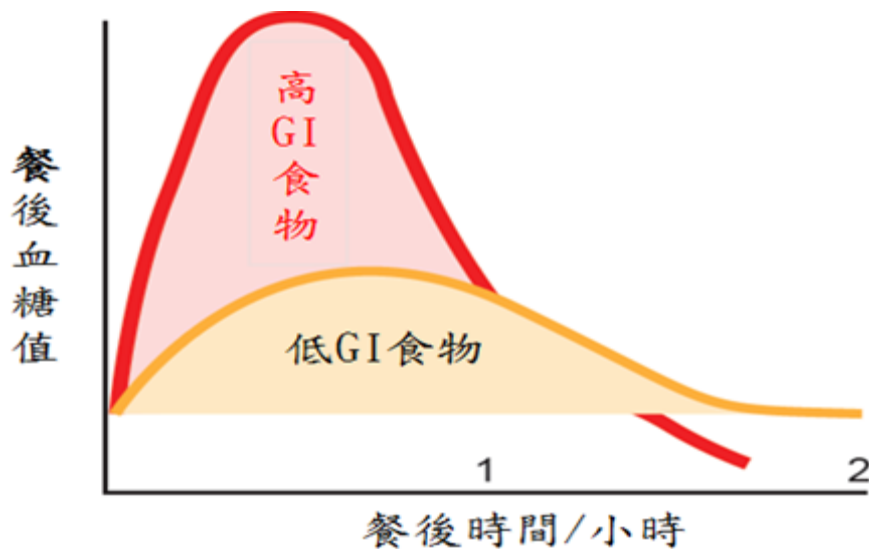
搞懂何謂「低 GI」

「GI」(Glycemic index 簡稱)，中文稱為「升糖指數」，代表我們吃進的食物，造成血糖上升速度快慢的數值。而「低 GI」這個觀念最早用在糖尿病飲食的。

國外研究指出，吃較多的高 GI 食物(如精緻的澱粉類食物，白飯、糯米飯、白吐司或白麵包等)，會加速血糖上升，容易引起飢餓感而誘發食慾，增加進食量，並促進食物代謝，大量產生脂肪，增加人體血液或細胞中脂肪的堆積。

糖尿病患者常因進食後血糖偏高，而為了控制血糖除了藥物之外，食物的選擇也很重要，以往營養師常常在教授患者使用食物代換，例如：在六大類食物中，主要含醣類的食物有奶類(含有乳糖)、五穀根莖類(含有澱粉)、水果類(含有果糖及葡萄糖)，這些食物經過消化之後在人體會轉化為葡萄糖產生能量，幫助身體組織器官運作，經過消化後所產生的糖分轉換為食物之間相互計算單位：1份醣類單位食物 = 含 15 公克醣類的食物(主食類如 1/4 白飯=水果如拳頭大小蘋果 1 顆=237ml 牛奶中的乳糖 12g)，這是早期營養師在教授患者血糖控制的方法。

隨著醫學的進步，發現即使吃主食類例如馬鈴薯與地瓜，兩者經過人體消化後其血糖上升速度卻不一定是同樣情形，馬鈴薯的血糖上升速度比地瓜來的快，因此營養學者開始進行研究「哪一種食物消化血糖上升速度會比較快」。其方法是以食用純葡萄糖(pure glucose) 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，是顯示食物經腸胃道消化吸收後，其所含的醣份造成血糖上升的速度快慢，這就是所謂的 GI 值，即 Glycemic Index「升糖(葡萄糖)指數」。其定義是當食物在胃腸中慢慢被吸收，如此一來血中的血糖濃度才不會上升太快，胰島素也不會大量分泌，進而達到控制血糖、減重的目的。



食物的GI值越高，表示血糖上升的速度越快，因此，患者採取低GI值的飲食比較容易維持血糖的穩定，可降低人體胰島素分泌，亦可減少熱量產生及脂肪形成。

一般來說越粗糙、加工過程越少的食物其值會越低，相反的，越精緻的食物會越高，而一般GI值超過70就是高升糖指數食物，56~69是中升糖指數，55以下則是低升糖指數。

有那些因素會影響升糖指數?

- 1. 食物本身澱粉的可消化性：**多醣類澱粉質消化時間長，GI值因而較低；相反，單糖類很快被身體吸收，GI值自然較高。食物營養成份：蛋白質或是脂肪類的食物，消化代謝的程序較複雜，使血糖上升的速度就會比較慢，因此GI值就會較低。
- 2. 食物的型態：**和塊狀的食物相比，稀爛及切碎的食物較易吸收，GI值較高；以水果為例，果汁令血糖上升的速度就比直接吃水果來得快。
- 3. 纖維的含量：**纖維量愈高，GI值愈低。以纖維量較高的全麥麵包為例，其GI值為69，屬中升糖指數食物；而白麵包則為88，屬高升糖指數食物。
- 4. 烹調方式：**相同重量的飯和稀飯，由於澱粉糊化後的GI值愈高，所以稀飯和米飯相比，稀飯為高GI食物。另外，像炒飯炒過以後澱粉老化，腸道排空慢，和米飯相較是低GI食物，但是加了油去炒的炒飯，熱量可能比米飯高了1倍之多，因此低GI食物不代表是低熱量，此點要特別注意「烹調方式」也會影響熱量多寡。同時吃入的其他食物：高GI值的白飯或白麵包，若和蔬菜一起吃，亦可降低GI值，因此臨床上營養師總是向患者說明白飯要配青菜吃的原因。除此之外，要提醒您——食物的升糖指數會因不同食物來源地、品種、成熟度及烹調加工方式等而有差異。

低GI飲食的好處有哪些?說明如下:

1. 較有飽足感且較不容易餓，可避免吃過量。
2. 可降低血中胰島素值，來減少熱量產生及脂肪形成。
3. 對於減少體脂肪有幫助，且可維持瘦體組織 (lean muscle tissue)。

4. 可降低三酸甘油酯、總膽固醇及不好的膽固醇（低密度脂蛋白膽固醇，LDL）。
5. 可提升好的膽固醇（高低密度脂蛋白膽固醇 HDL）。
6. 可協助管理好血糖值，降低得到心血管疾病、糖尿病及其併發症的危險性。

三餐老外的飲食新選擇——低 GI 飲食的好方法

瞭解低 GI 飲食對身體好處，提供您幾個輕鬆執行方式：

1. 搭配大量蔬菜：大部分蔬菜是低 GI 的食物，所以吃澱粉類食物時若搭配蔬菜便可降低 GI 值，且含有豐富纖維質的蔬菜只要經過烹調（即使只用水煮），GI 也比生吃時高，所以生吃會比煮熟來得好。另外蔬菜會增加飽足感，也就不會吃進過多澱粉類食物。
2. 以糙米或五穀米等全穀類為主食和白米飯相比，全穀類的 GI 值相對較低，而且其所含的纖維質較多，亦能能得到充分飽足感及較多的維生素及礦物質。
3. 使用寡糖或代糖取代一般糖。
4. 用水果代替甜食。大部分的水果都是低 GI 的，若能以水果當作點心，不僅能減少不必要的甜食攝取，還能達到均衡飲食。
5. 可以大豆食品取代肉類，富含蛋白質的大豆製品，也是優良植物性蛋白質的來源，同時又含有較多的纖維質及較少的油脂，所以可偶爾以大豆製品取代魚、肉的動物性蛋白質，對體重、血脂控制也有幫助。

「每天吃低 GI 食物就不會胖嗎？」 “低 GI “並不等於“低熱量“

除了 GI 值之外，飲食的總熱量對於血糖控制也是相當重要的，因為“低 GI “並不等於“低熱量“。很多人對於低 GI 飲食一知半解的人會認為，只要是 GI 值低的食物，就可以放心的吃到飽都不會胖，其實這是一個嚴重錯誤的觀念，低 GI 飲食模式其實是要在一定的食物總熱量範圍內，做好食物種類的挑選，才能發揮減肥、控制血糖及血脂肪濃度的效果，換個角度來說，低 GI 飲食其實是在固定熱量飲食內，重新組合食物的品質而非食物的量。若攝取低 GI、總熱量高的食物，還是會造成血糖上升或是體重增加。健康是最大的財富、生命的基石，平常的主食應盡量選擇低 GI 食物，再搭配有氧與肌力運動，有利於體重控制及遠離慢性疾病發生。