

在人們熱烈討論低GI飲食在減重的功效時，不說您可能不知道，「低GI」這個觀念最早用在糖尿病飲食的。所謂GI值，即Glycemic Index，就是營養學上所說的「升糖(葡萄糖)指數」，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。

食物的GI值越高，表示令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。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。

影響昇糖指數的因素如下：

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。
2. 食物營養素成份：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。
3. 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。
4. 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。
5. 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是高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。

低升糖指數飲食的好處如下：

1. 較有飽足感且較不容易餓，可避免吃過量，有效減輕體重。
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. 可降低三酸甘油脂、總膽固醇及 LDL (壞的膽固醇)；提升 HDL (好的膽固醇)。
5. 可協助管理好血糖值，降低得到心血管疾病(心肌梗塞及中風)、高血壓、糖尿病及其併發症的危險性。
6. 幫助學習及提高記憶力。

瞭解低GI飲食之後，提供您幾個輕鬆執行低GI飲食的好方法：

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。
2. 以糙米或五穀米等全穀類為主食。
3. 用寡糖或代糖取代一般糖；用水果代替甜食；可以大豆食品取代肉類。
4. 最後提醒您，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”，低GI的食物吃多了，過多的熱量攝取仍會造成血糖上升或是體重增加。