

升糖指數 (Glycemic Index)

什麼是碳水化合物？

| 種類 | 例子 | 功能 | 建議 |
|-----|---------------|--|---|
| 澱粉質 | 五穀類、高澱粉質蔬菜及豆類 | <ul style="list-style-type: none"> 血糖上升速度比糖類較慢 | 可作主餐及小吃，但需要控制份量以免血糖上升。 |
| 糖類 | 葡萄糖、蔗糖、蜜糖及外加糖 | <ul style="list-style-type: none"> 快速被人體吸收，容易導致血糖急速上升 營養價值較低 | <ul style="list-style-type: none"> 甜食(如蛋糕、糖果)等含大量糖份，建議少吃為妙。 減少在飲品和食物額外加糖 |
| | 水果(含有果糖) | <ul style="list-style-type: none"> 容易被人體吸收，可導致血糖上升速度較快 營養價值高 | <ul style="list-style-type: none"> 雖然生果含有果糖，但含豐富營養素如纖維及維他命C。 每天建議最少吃兩份生果。 餐與餐之間吃較佳，有利血糖平穩。 |
| 纖維質 | 水溶性及非水溶性纖維 | <ul style="list-style-type: none"> 不被人體吸收，不會導致血糖上升 有助提高飽滿感、穩定血糖及以控制膽固醇和血壓 | 多攝取蔬果、全穀食品等高纖食物。 |

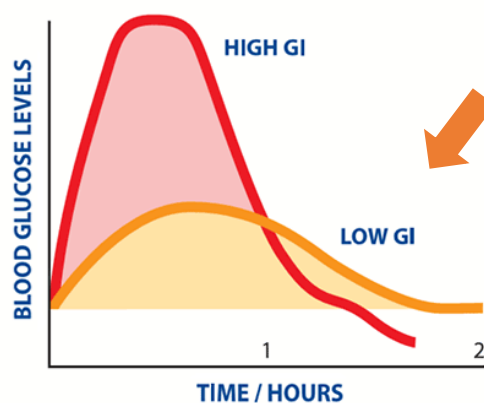
我應吃多少碳水化合物？

- 建議 **45-65%** 能量來自於碳水化合物

(註冊營養師在設計你的餐單時已為你計算好。)

- 多選擇高纖維的碳水化合物。

即是低升糖指數的食物。因為進食低升糖指數的食物後，血糖上升速度和升幅較低 (如右圖(1))。



The amount of carbohydrate in the reference and test food must be the same.

什麼因素能幫助降低升糖指數？

1. **纖維 (特別是水溶性纖維)**：水溶性纖維於腸道形成膠狀，減慢腸道吸收糖分。建議多吃高纖維食物例如全穀類食物，生果及蔬菜。例如以糙米代替白米，麥包代替白麵包。
2. **未熟透的水果**：雖然卡路里和熟了的水果一樣，但是內裡糖份較需時被分解和吸收，所以升糖值較低。未熟透的水果，例如剛熟香蕉相比熟透的(有梅花點的)香蕉較低升糖值。
3. **烹飪方法**：含有碳水化合物的食物，烹飪時間越短，升糖值較低。例如飯比粥的升糖值低; 焗薯比薯蓉的升糖值低
4. **增加食物大小**：與稀爛切碎的食物相比，塊狀食物較難被身體吸收，所以升糖值較低。(考慮吞嚥能力)

| 各種食物的升糖指數 (GI) | | | |
|----------------|-----------------------------|----------------|----------------|
| 食物種類 | 低GI (55或以下) | 中GI (GI 56-69) | 高GI (70或以上) |
| 米飯 | 糙米、黑米、印度白米、薏米 | 紅米 | 糯米、西米、白飯/粥 |
| 粉麵 | 粉絲、意粉、通心粉、全蛋麵、韓式薯粉絲 | 烏冬、蕎麥麵、米粉 | 普通小麥麵條 |
| 麵包 | 多穀麵包、黑麥包 | 全麥、蕎麥麵包、提子包 | 白麵包、饅頭、英式鬆餅 |
| 早餐穀物 | 原粒燕麥片 全維麥 (All bran) | 速食燕麥片 | 粟米片、卜卜米、可可米、米餅 |
| 根莖類 | 粟米、芋絲 | 蕃薯、連皮焗薯、芋頭 | 薯蓉、南瓜 |
| 奶類 | 脫脂/低脂奶 | | |
| 生果類 | 橙、蘋果、雪梨、提子、奇異果、沙田柚、士多啤梨 | 蜜瓜、香蕉、木瓜、芒果 | 西瓜、荔枝、龍眼 |
| 豆類 | 茄汁豆、黃豆、綠豆、青豆、眉豆、紅腰豆、扁豆類、鷹咀豆 | | |

資料來源:

About Glycemic Index [Internet]. [cited 2020 Feb 14]. Available from: <http://www.glycemicindex.com/about.php>