

升糖負擔比升糖指數重要

糖尿病患、減肥者更應慎選

接續上週的議題，本週繼續討論「升糖指數」與「升糖負擔」。

2003年美國波士頓兒童醫院曾做過一項針對青少年減肥成果的研究試驗：將一樣肥胖的青少年分成兩組，一組給「All You Can Eat」（所有種類的營養素均可吃），包括蔬菜、水果、豆類、全麥、糙米、高油脂，且儘可能使用低升糖指數的食物；另一組則給低卡路、低脂肪、高精緻澱粉、限制總熱量的傳統減肥餐。結果卻令人大感驚奇，第一組的減肥效果竟遠大於第二組。

這提示我們：飲食的總熱量不是最重要的，重要的是到底吃了什麼東西？若要減肥，限制「高升糖指數」比限制「總熱量」的攝取來得重要。

「升糖指數」是1991年美國多倫多大學大衛簡金斯醫師所提出的。他發現食物下肚後，其中的澱粉很容易被身體吸收，轉變為葡萄糖，進入血液中，造成血糖升高，此時胰臟就必須分泌胰島

素，把血糖壓下來，故澱粉類就被列為高升糖指數，如糯米、泡麵；有些食物比較不會令血糖升高，較能穩定血糖，則稱為低升糖指數，如黃豆。

「升糖負擔」則是1997年由哈佛大學所提出，此值更能精確表達食物的糖分密度，但需與「升糖指數」彼此合參，不可偏廢。簡言之，「升糖指數」是食物的「質」，而「升糖負擔」是食物的「量」。如甜甜圈和西瓜的升糖指數均很高，分別是76和72，但吃下肚後，甜甜圈會令人疲倦、血糖不穩，但西瓜就不會，因為其升糖負擔只有4，而甜甜圈則有17。因此，建議選擇「升糖指數」50以下、「升糖負擔」10以下的食物，就是很好可穩定血糖的食物，尤其是對糖尿病患及減肥者而言。

高「升糖指數」食物 (70 以上)

	食物	升糖指數	升糖負擔	食物	升糖指數	升糖負擔
1	泰國香米	109	46	玉米片	81	21
2	麥芽糖	105	--	荔枝	79	16
3	大棗乾	103	41	泡麵	77	19
4	葡萄糖	100	10	薯條	76	22
5	葡萄糖+花旗參 3g	79	8	五穀雜糧	76	--
6	糯米	98	31	甜甜圈	76	17
7	馬鈴薯(煮)	88	16	南瓜	75	3
8	馬鈴薯(烤)	85	26	運動飲料	74	13
9	麵條	85	--	貝果(硬麵包圈)	72	25
10	餅乾	85	10~18	西瓜	72	4
11	披薩	85	22	白米飯	72	36

中「升糖指數」食物 (56~69)

	食物	升糖指數	升糖負擔	食物	升糖指數	升糖負擔
1	黑麥麵包	69	--	烏龍麵	62	30
2	砂糖	68	7	米粉	61	23
3	哈密瓜	65	--	玉米	60	20
4	葡萄乾	64	28	木瓜	59	10
5	可口可樂	63	16	鳳梨	59	7

低「升糖指數」食物 (0~55)

	食物	升糖指數	升糖負擔	食物	升糖指數	升糖負擔
1	蜂蜜	55	10	牛奶	40	3
2	芋頭	53	4	草莓	40	1
3	香蕉(熟)	50~70	13~16	蕃茄	38	4
4	香蕉(生)	30	6	蘋果	38	6
5	全麥麵包	55	12	熟蕃薯	37	13
6	糙米飯	55	18	冬粉	33	16
7	奇異果	53	6	綠豆	31	5
8	純柳橙汁(無糖)	53	12	雞蛋	30	--
9	芒果	51	8	扁豆	30	5
10	蕎麥麵包(50%蕎麥)	47	10	白腎豆	28	7
11	麻薯	48	32	香腸	28	1
12	香吉士柳橙	48	5	葡萄柚	25	3
13	胡蘿蔔(熟)	47	3	純優酪格(無糖)	23	3
14	胡蘿蔔(生)	16	1	果糖	23	2
15	葡萄	46	8	腰果	22	3
16	白麵包加醋	45	7	花生	18	1
17	豆漿(無糖)	44	8	蘑菇	15	--
18	意大利麵(煮15分鐘)	44	21	海藻類	15以下	--
19	意大利麵(煮5分鐘)	38	18	葉菜類蔬菜	15以下	--
20	水梨	44	5	黃豆	14	1
21	眉豆	42	13	木糖醇	8	1

(96.10/19：摘錄、整理自《吃錯了，當然會生病！》(二))