



低升糖指數飲食法

2016.08 制定

2016.10 審閱

一、升糖指數

升糖指數 (Glycemic index, GI)，是指食物對增加血糖快慢的影響力。以食用 100 公克葡萄糖後 2 小時內的血糖增加值為基準(GI 值=100)，吃某食物血糖增加值與基準比較得到的數值即為此食物的升糖指數。若食物在消化後會迅速分解且易造成血糖迅速上升即具有高升糖指數；緩慢分解血糖上升較緩者具有低升糖指數。

二、低升糖指數飲食的好處：

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. 可降低三酸甘油脂、總膽固醇及 LDL；提升 HDL。
4. 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。
5. 幫助學習及提高記憶力。

三、影響升糖指數的變因：

1. 食物的纖維含量：纖維量愈高，GI 值愈低。(全麥麵包較白吐司低)
2. 食物的精緻程度：食物越粗糙、越少加工，越能保留天然的物理屏障，越不易被消化吸收造成血糖上升，GI 值愈低。
3. 食物的型態和料理方式：
 - (1)塊狀食物(水果)的 GI 值 < 稀爛切碎食物(果汁)的 GI 值。
 - (2)水煮、清蒸的 GI 值 < 油炸、炒、煎的 GI 值。
 - (3)糊化程度低(白米飯)的 GI 值 < 糊化程度高(白稀飯、勾芡)的 GI 值。
4. 食物的成熟度：生菜 GI 值 < 煮熟蔬菜、未全熟香蕉 GI 值 < 過熟香蕉。
5. 進餐速度的快慢：細嚼慢嚥可減緩血糖上升的速度，降低 GI 值。

四、低 GI 飲食原則(一飯二菜三指肉)：

1. 一飯：攝取優質低 GI 澱粉食物(糙米或五穀米)等全穀類為主食。
2. 二菜：每餐至少選擇三種不同顏色的蔬果(番茄、茄子、紅蘿蔔、菠菜)和攝取不同部位的蔬菜(葉菜、根莖、瓜果等)。
3. 三指肉：魚肉奶蛋(動物性蛋白質)和豆類(植物性蛋白質)。以三指幅寬大小為一份，一天肉類總份量以 2-3 分為限(約手掌大小)，肉類以白肉(雞肉、魚肉)為優先，去皮去油挑瘦肉，清蒸水煮為佳。

低升糖指數和中高升糖指數食物的種類

食物種類	低升糖指數 (GI 值 ≤ 55)	中高升糖指數 (GI 值 > 55)
	高纖、較粗糙、未加工、緩慢消化吸收的食物	低纖高糖、越精緻、越加工、越容易消化吸收的食物
五穀雜糧類	燕麥、糙米、多穀米、小麥、大麥、米糠、薏仁、冬粉、蕎麥麵、全麥麵、雜糧麵包、全麥饅頭	白米飯、白米稀飯、糯米、麻糬、湯圓、白麵條、白吐司、法國/調理麵包、米粉、烏龍麵、燒餅、即食麥片粥
蛋豆魚肉類	雞蛋	
	豆腐、四季豆、豌豆、紅豆、黑豆、花生、黃豆、扁豆	青豆、蠶豆、納豆
	雞肉(雞胸、雞腿)，魚肉(鯛魚、鮭魚、旗魚、秋刀魚)，海鮮(蝦蟹、蛤蠣、花枝)	高脂紅肉(豬肉、牛肉)、加工製品(熱狗、培根、火腿、竹輪、魚板、鮪魚罐頭)
蔬菜類	葉菜類(菠菜、高麗菜、大白菜、花椰菜、豆芽菜、地瓜葉、韭菜)	
	根莖類(蘆筍、芹菜、洋蔥、大蒜、白蘿蔔、山藥)	根莖類(馬鈴薯、甜菜根、甜玉米、紅蘿蔔、地瓜、芋頭)
	瓜果類(絲瓜、苦瓜、冬瓜、小黃瓜、大番茄、茄子)	瓜果類(南瓜)
	菇蕈類(香菇、金針菇、木耳)	
水果類	青香蕉(未全熟)、小番茄、蘋果、芭樂、柳橙、橘子、木瓜、櫻桃、梨子、李子、葡萄柚、奇異果、草莓	黃香蕉(過熟)、香瓜、鳳梨、葡萄、哈密瓜、西瓜、芒果、荔枝、龍眼、水蜜桃、釋迦、酪梨
奶類	低脂鮮奶、無糖優格/豆漿	煉乳、冰淇淋、鮮奶油
其他類	蒟蒻、果糖、寡糖、代糖 芝麻、腰果、杏仁、核桃	所有含糖飲料、蛋糕麵包、果醬、甜甜圈、洋芋片等

(註): 飲食的總熱量仍會造成血糖上升和體重增加，因此仍須注意低 GI 食物的總攝取量。吃中高 GI 食物時可搭配與 GI 值較低的食物一起食用。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北總院(02)25713760、新竹分院(03)6118865、台東分院(089)310150 轉 624，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00，週六上午 9:00-12:00。

馬偕家庭醫學科 祝您 平安健康