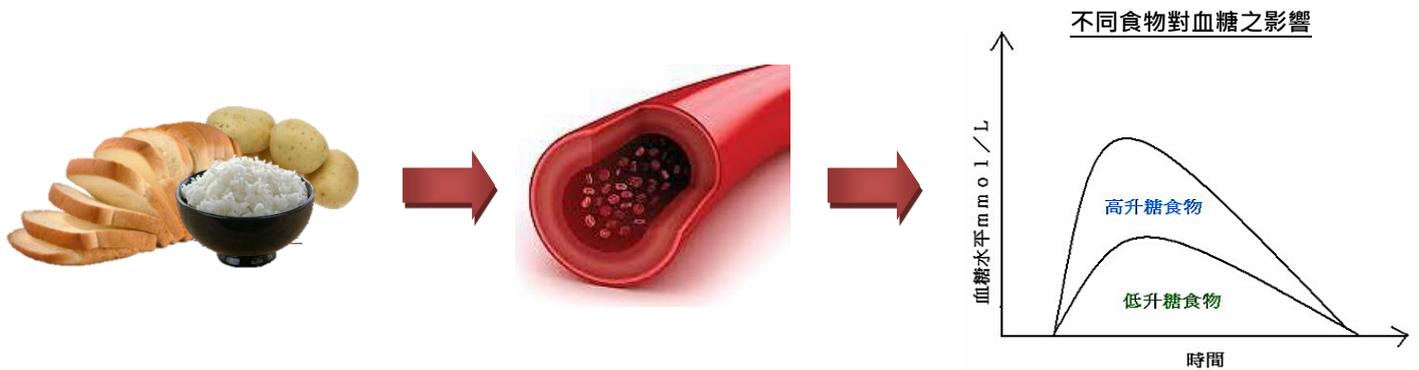


# 升糖指數知多少

## 甚麼是升糖指數(Glycemic Index)？

- 升糖指數是量度各類含碳水化合物(醣質)的食物在進食後對血糖影響程度的數值，從而表示食物對血糖的影響。
- 即使進食相同份量的食物，各種碳水化合物的食物都會對身體的血糖水平構成不同程度的反應。
  - 高升糖指數的食物比較容易消化而轉化成葡萄糖，所以容易出現高血糖。
  - 相反，低升糖指數的食物轉化速度較慢，血糖升幅自然比較少。
- 葡萄糖的升糖指數設定為 100，其他食物的升糖指數計算方法如下：

$$\text{升糖指數} = \frac{\text{食物在進食後兩小時內的血糖反應線下的面積}}{\text{進食相等份量的葡萄糖後兩小時內的血糖反應線下的面積}} \times 100$$



## 升糖指數的意義

◇ 食物的升糖指數以 0-100 排列，分類如下：

低升糖指數：55 或以下

中升糖指數：56-69

高升糖指數：70 或以上

◇ 升糖指數會受到其他因素影響，例如：

☆ 食物製作過程

☆ 煮食方法

☆ 成熟程度

☆ 與其他食物配合進食的情況

◇ 由於中國人的飲食多是由各種食物混合而成的菜式，所以較難計算個別菜式的升糖指數，故升糖指數可作參考之用。

◇ 升糖指數低的食物對提升血糖幅度和速度較慢，因此此類食物一般比升糖指數高的食物有益。

◇ 糖尿病人編制餐單時，應在均衡飲食的原則下多選低升糖指數的食物，有助控制血糖穩定性及攝取各種不同的營養素。

## 常見的食物升糖指數指數比較

食物種類	低升糖指數：55 或以下	中升糖指數：56-69	高升糖指數：70 或以上
米飯及粥品	薏米、燕麥片(Oat Meal)	糙米、Basmati 大米、Arborio 意大利飯(Risotto)*	白米、糯米、白粥
粉麵	粉絲、日式冷麵、蕎麥麵、各式意大利粉、通心粉	烏冬、米粉、蝦子麵、蛋麵	河粉
麵包及餅乾	全麥麵包、五穀、多穀麵包	班戟、比得包(Pita Bread)、普通無餡餅乾	白麵包、甜麵包、法國包、英式鬆餅(English Muffin)、烤餅(Lebanese Bread)、甜餅乾(如威化餅)
穀類早餐	全穀麥、營養麥(Untoasted Muesli)	葡萄麥維(Raisin Bran)、低脂肪麥維、天然麥片(Shredded Wheat)、低脂香脆麥米片	維他麥、麥維片(Bran Flakes)、玉米片(Corn Flakes)、穀麥脆片(Corn Bran)、卜卜米(Rice Bubbles)
水果	紅蘋果、青蘋果、橙、香梨、啤梨、雪梨、西柚、士多啤梨、奇異果	芒果、菠蘿、木瓜、香蕉、車厘子、杏脯、提子乾	西瓜、哈密瓜、荔枝、龍眼、榴槤
根莖類、高澱粉質、蔬菜	乾豆類(如三角豆、綠豆、紅豆、紅腰豆、黃豆、青豆)、甘筍、芋頭	粟米、滾薯仔、紅菜頭	南瓜、焗薯、薯蓉、薯條、番薯
飲品	低脂/脫脂奶、低脂低糖/無糖乳酪、高鈣豆奶	煉奶**、汽水**	阿華田**、好立克**、熱朱古力**、加糖/糖漿飲品** (如凍奶茶、凍咖啡、凍檸茶)、補充體力飲品** (如葡萄適、佳得樂)
其他	杏仁	雪糕*、果醬**、蜜糖**、砂糖**、蔗糖**、糖漿**	各式糖果**、葡萄糖**、薯片*
*高脂食物，不宜過量進食*		**高糖食物，不宜過量進食**	

糖水	重量(克)	卡路里	=幾多碗飯	糖份(克)	=幾多茶匙糖
合桃露	330	430 	1.7	27	5.5
芝麻糊	330	323	1.2	29	6
椰汁西米露	330	284	1.1	24	5
楊枝甘露	330	218	0.8	36	7.3 