

想控糖,您吃對了嗎

義大大昌醫院家醫暨體檢科

劉錦臻醫師

您知道嗎？

➤ 血糖控制與**生活型態**(食物,運動)息息相關,

吃對食物,血糖控制會更得心應手!

➤ 以下文章,將介紹控糖的小祕訣,以及每種食物的控糖密碼(GI值)

➤ 概略說來,蛋白質類/蔬菜類較不易升高血糖,
澱粉類/主食類較易升高血糖

食物GI值

- GI值=食物的升糖指數
- 升糖指數(GI值)越高,表示食物越容易升高血糖
- 例如:零食類,糖果,餅乾,蛋糕,含糖飲料等較易升高血糖,皆為高GI值食物

五穀根莖類

➤ 高GI值

➤ 麵包,吐司,麻糬,義大利麵,白麵條等

➤ 低GI值

➤ 糙米飯,燕麥,全麥麵包等

蔬菜類

➤ 高GI值

➤ 馬鈴薯,山藥,芋頭,南瓜等

➤ 低GI值

➤ 葉菜,小黃瓜,白蘿蔔,海帶,香菇,木耳等

水果類

➤ 高GI值

➤ 果醬,香蕉,西瓜,鳳梨等

➤ 低GI值

➤ 柳丁,木瓜,番茄等

蛋白質類

➤ 高GI值

➤ 精緻型再製食物:如魚板,魚丸,培根,鮭魚罐頭等

➤ 低GI值

➤ 瘦肉,黃豆,魚,牛奶等

也會升高血糖的其他因素

- 食物越精緻化
- 澱粉糊化(勾芡類,稀飯易升高血糖)
- 食物越蓬鬆(麵包比麵條更易升高血糖)