



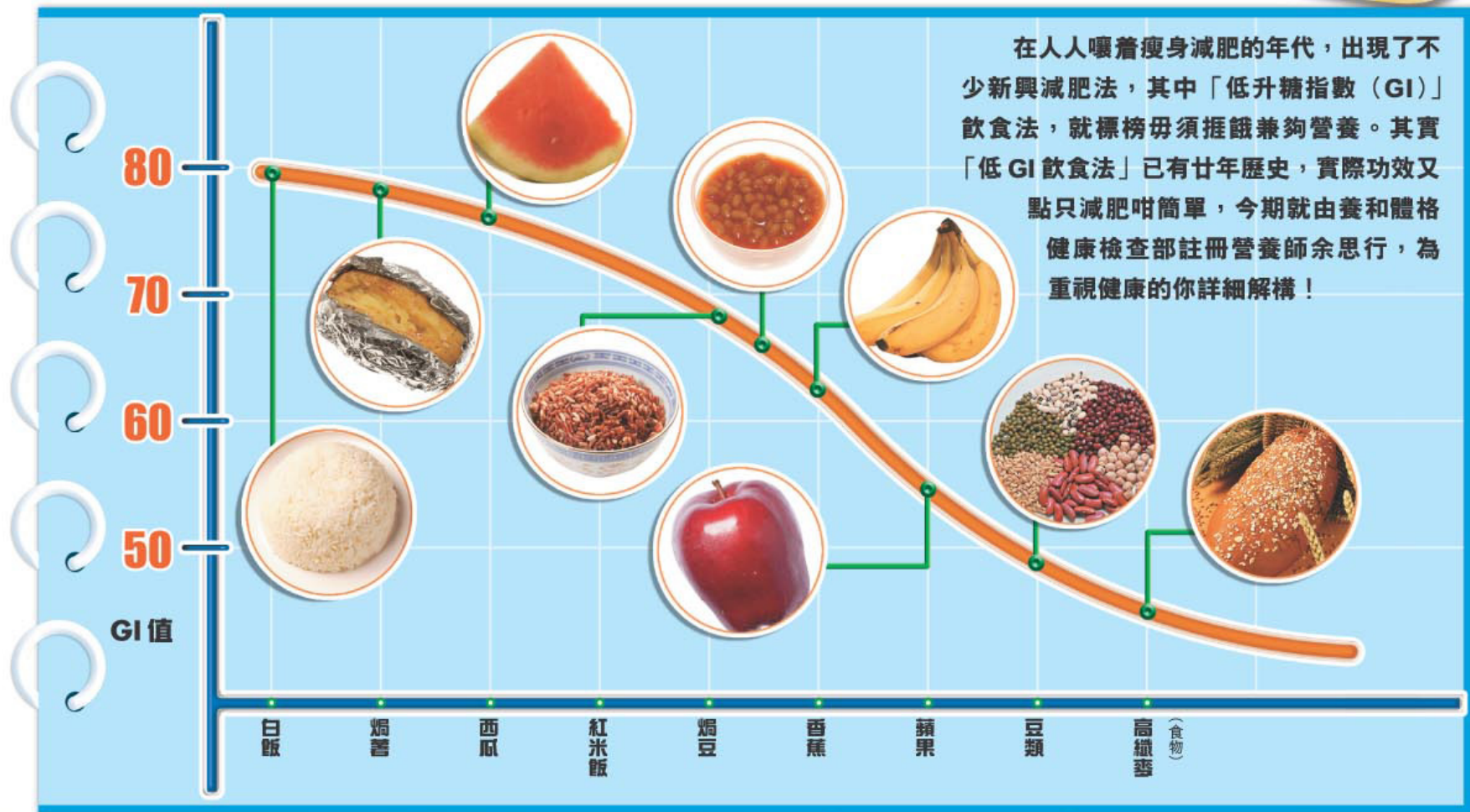
余思行，養和醫院體格健康檢查部、內分泌及糖尿病中心營養師，英國註冊營養師，香港營養師協會會長，著有：《至fit至營新口味》

「低GI飲食法」好處多，究竟如何實行才正確呢？余思行教

先控份量 後揀食物

「血糖長期過高，血液會較濃稠，心血管堵塞機會增，心臟病及中風機會比常人高兩至四倍。」余思行說。她強調，高纖多菜的飲食原則能穩定血糖外，同樣可以減低血液中的膽固醇含量，減低患心臟病機會。糖尿或心血管有問題的人，當然要經常留意血糖，但一般人採用這種健康飲食法，亦有不少好處。余思行指出，血糖過高時，人會較易肚餓，自然想吃東西，而「低GI飲食法」穩定血糖，可減少肚餓感及延長飽感作用，故此近年被人用作瘦身減肥之用，不過還有待更多相關研究來肯定此功效。

在人人嚷着瘦身減肥的年代，出現了不少新興減肥法，其中「低升糖指數 (GI)」飲食法，就標榜毋須捱餓兼夠營養。其實「低GI飲食法」已有廿年歷史，實際功效又點只減肥咁簡單，今期就由養和體格健康檢查部註冊營養師余思行，為重視健康的你詳細解構！



各種食物的升糖指數

低升糖指數食物 (GI 55 或以下)

- 五穀類：全蛋麵、蕎麥麵、粉絲、黑米、黑米粥、通心粉、藕粉
- 早餐粟米片：全麥維 (All Bran)
- 根莖類蔬菜：魔芋、粟米
- 豆類：黃豆、眉豆、雞心豆、豆腐、豆角、綠豆、扁豆、四季豆
- 生果：蘋果、啤梨、布祿、橙、桃、提子、奇異果、沙田柚、雪梨、車厘子、柚子
- 奶類：低脂奶、脫脂奶、低脂乳酪
- 糖及糖醇類：果糖、乳糖、木糖醇、艾素麥、麥芽糖醇、山梨醇

中升糖指數食物 (GI 56-69)

- 五穀類：紅米飯、糙米飯、西米、烏冬、麥包
- 根莖類蔬菜：番薯、芋頭、薯片
- 豆類：焗豆
- 生果：木瓜、□果、提子乾、菠蘿、香蕉
- 糖及糖醇類：蔗糖、蜂蜜

高升糖指數食物 (GI 70 或以上)

- 五穀類：白飯、饅頭、油條、糯米飯、白麵包、燕麥片
- 早餐粟米片：可可米、卜卜米
- 根莖類蔬菜：薯蓉、南瓜、焗薯
- 生果：西瓜、荔枝、龍眼
- 糖及糖醇類：葡萄糖、砂糖、麥芽糖

路，首先要先控制食物份量，然後才揀選「低GI」食物種類。余思行強調，不要以為「低GI」食物對血糖影響小，就可以「任食」，其實不論低或高升糖指數的食物，當中的碳水化合物，都會直接影響血糖，食得過量，結果同樣會令血糖速升。所以控制血糖的第一守則，就是因應自己需要，攝取適量的碳水化合物。第二守則，當然就是選擇「低

GI」的食物，指數在五十五或以下至六十九是低升糖指數食物，七十或以上則是高升糖指數食物。余思行解釋，不同食物，雖然同一份量，但對血糖的影響則不同，例如十粒提子含的碳水化合物，等於一個蘋果，或一碗西瓜，但身體對提子及蘋果的糖分吸收較慢，對西瓜吸收則較快，所以雖然同等份量，但吃低升糖指數的提子

揀飲識食 低升糖指數

升糖指數 (Glycemic Index, GI)，其實是指食物經消化後，影響血糖上升快慢及幅度的數值。

養和體格健康檢查部註冊營養師余思行指出，同等份量的不同食物，含有不同份量的碳水化合物，因此進食後的血糖反應亦有所不同。「低升糖指數的食物，吃後血糖升幅平穩；相反高升糖指數的食物，則會令血糖快速上升。」她說。但穩定血糖，對健康有甚麼好處呢？

控血糖 減心臟病

余思行解釋，糖尿病人如能控制好控制血糖水平，能預防併發症，例如心血管病，中風、腎衰竭、眼及神經末梢病變等併發症；而能穩定血糖，避免血糖大上大落的低升糖指數飲食法，可以提升他們身體對胰島素的敏銳度，幫助血液內的葡萄糖轉化為能量，而減輕血糖過剩情況。

碳水化合物 建議攝取量

女士 (低活動量)	
主餐：	40 至 50 克
小食：	10 至 15 克
女士 (中至高活動量)	
男士 (低至中活動量)	
主餐：	50 至 60 克
小食：	15 至 20 克
男士 (高活動量)	
主餐：	60 至 70 克
小食：	20 至 25 克

(只作參考之用)

或一個蘋果，好過吃高升糖指數的西瓜。但是食物多樣化，死背升糖指數極麻煩，如何才能簡單選擇？

不同形態 升糖有別

余思行教路，影響食物升糖指數的有六大因素——

- 一、食物中的碳水化合物含量愈多，升糖指數就愈高，特別是精製的白麵包、白飯、白砂糖。
- 二、纖維量愈高，升糖指數愈低，所以多數全麥食物及蔬菜，都列為健康食物。
- 三、食物愈成熟，升糖指數愈高，例如熟透的水果比未熟的有較高的升糖指數。
- 四、酸鹼值較低的食物，升糖指數會相對較低。
- 五、稀爛、磨碎或切粒的食物，較易被消化及吸收，所以升糖指數較高。
- 六、脂肪量較高的食物，升糖指數會相對較低。

雖然，低升糖指數飲食法，是講求高纖低糖的健康飲食方法，但因為只着重食物中的碳水化合物質量，較易忽略食物中的脂肪對身體的影響，所以余思行再三強調，低升糖指數的高脂肪食物，過量進食，同樣會嚴重影響體重，及心血管健康。