

輕食小知識 低GI飲食

低GI飲食
聰明吃 ★

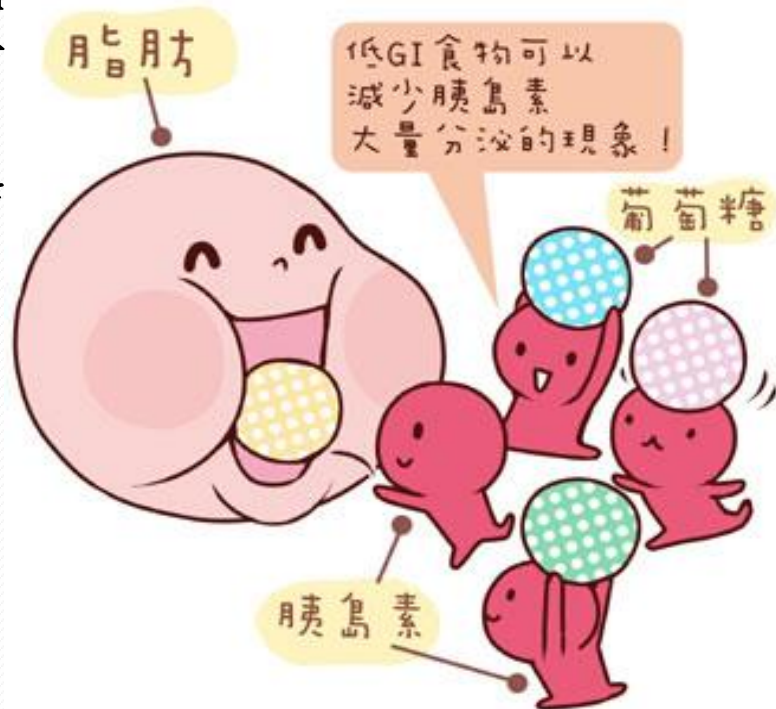


胡怡汶
UCL



什麼是GI值?

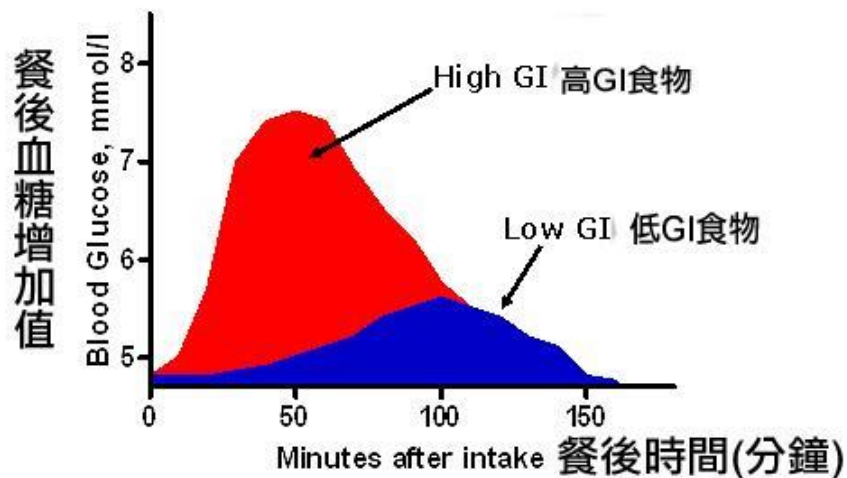
- 所謂GI值，即G l y c e m i c I n d e x，就是營養學上所說的“升糖指數”。吃了高GI值的食物，會加速人體的血糖上升，血糖一上升，就開始分泌胰島素，而驟升的胰島素就是促進脂肪形成的元兇。



GI值的定義

- GI值是以食用純葡萄糖(pure glucose)100公克後2小時內的血糖增加值為基準(GI值=100),其他食物則以食用後2小時內血糖增加值與食用純葡萄糖的血糖增加值作比較得到的升糖指數

Glycemic Index



(採用低GI飲食應避開GI值60以上與熱量200以上的食物)

- 一般定義GI值60以上為高GI值食物 ●GI值30以下為低GI值食物

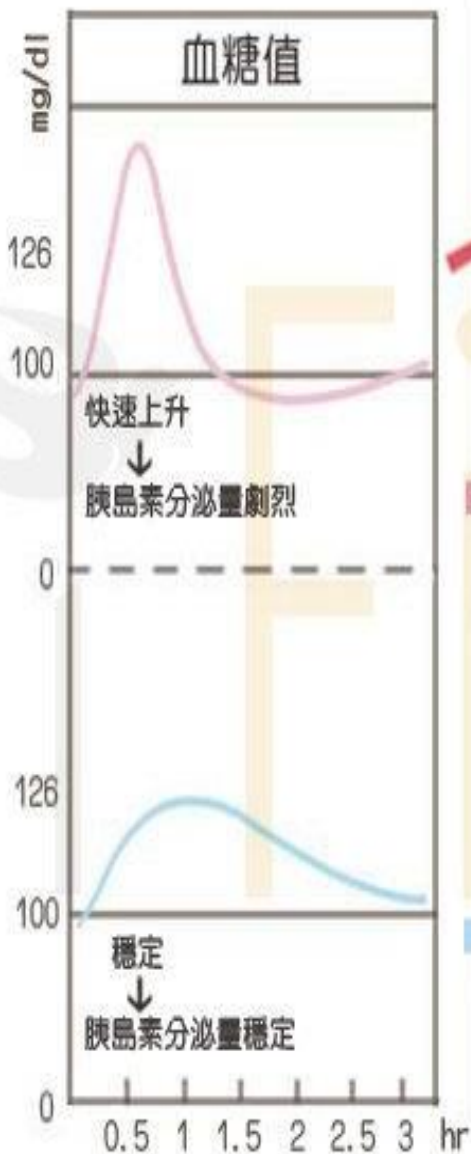
高GI食物

西瓜、蛋糕、貝果、
玉米、巧克力



低GI食物

全穀食物、豆類、豆腐、
綠色蔬菜、蘋果



易形成體脂肪
血糖急速下降

易感飢餓!
發胖 暴飲暴食



血糖供身體
細胞利用

美麗窈窕
健康人生

血糖供身體
細胞利用



如何快速判斷食物 GI 值

- 含纖量
- 含糖量
- 精緻度
- 結構紮實
- 澱粉糊化程度

快速判斷食物 GI 值高低的小技巧

iFit
愛瘦身



更多健康瘦身不復胖的減肥方法，請上【iFit 愛瘦身】粉絲團 & 官網。

主要食品的GI值一覽表

穀物·麵包·麵類	GI值	蔬菜·根莖類	GI值
法國麵包 	93	馬鈴薯 	90
吐司麵包	91	紅蘿蔔	80
烏龍麵	85	玉米	70
年糕	85	地瓜	55
奶油麵包捲	83	豌豆 	45
白米飯 	81	番茄	30
玉米片	75	黃豆	30
蛋糕·鬆餅	75	酪梨	27
貝果 	75	四季豆	26
牛角麵包	70	菠菜 	15
義大利麵	65	香菇·白蘿蔔·芹菜·蘆筍 小黃瓜·青椒·花椰菜等	0-25
蕎麥麵	61		
黑麥麵包	58	水果	GI值
糙米	55	鳳梨 	65
全麥麵包	50	西瓜	60
早餐穀片	45	香蕉	55
粉條 	32	葡萄	50
		蘋果	39
		奇異果 	35

柳橙	31	甜點零食類	GI值
葡萄柚	31	巧克力	91
草莓 	29	甜甜圈 	86
木瓜	25	爆米花	85
乳製品	GI值	炸薯條	85
冰淇淋 	65	海綿蛋糕	82
乳酪	35	煎餅	80
牛奶	25	仙貝 	80
原味優格	25	餅乾	70
調味料	GI值	巧克力蛋糕	48
黑糖	93	布丁 	47
楓糖漿 	73	果凍	46
胡椒	73	黑巧克力	22
奶油	30	果仁類 	15-30
飲料類	GI值		
可樂	47	魚肉類	GI值
可可亞 	47	牛·豬·雞肉	45-49
新鮮柳橙汁	42	魚 	40
咖啡(無糖)	16		
紅茶(無糖)	10		

- GI值60以上者屬於「高GI值」食品。
- GI值可能因為烹調方式而略有差異。

水果好甜不敢吃？先看GI值

- 一般人的兩極迷思

1. 水果不會胖，多吃無妨
2. 甜的水果會胖

- 事實上

甜味、糖度、GI值、熱量的交互作用，使得口感上的甜味和肥胖是**兩回事**

糖尿病人挑水果 選低升糖指數

- 營養專家指出，糖尿病人需嚴格控制飲食，遵守低升糖指數（GI）原則，像是巨峰葡萄、芒果、荔枝、龍眼等升糖指數較高水果，少吃為妙。奇異果及香蕉則可多多食用。



總結

- 參考衛生署的建議，女性每天3份水果、男性4份、兒童2份、糖尿病患2份，每份約拳頭大或飯碗7、8分滿，選擇低GI、高纖少熱量的水果，控糖減重事半功倍。
- 低GI值的食物具有飽足感、不容易餓、低熱量，但是勿因食物的GI值低而多吃一份，造成多餘的熱量變成脂肪，也不要因為食物的熱量低而偏食某些食物，使得營養不均衡。

THANK YOU FOR YOUR LISTENING

REFERENCES:

- <http://blog.xuite.net/jin117/blog/60774483-%E4%B8%BB%E8%A6%81%E9%A3%09F%E5%093%081+GI+%E5%80%BC+%E4%B8%80%E6%AC%A1%E5%091%8A%E8%A8%B4%E4%BD%A0>
- <https://www.i-fit.com.tw/context/935.html>
- <https://www.i-fit.com.tw/context/25.html>