

升糖指數，控制血糖的好幫手

文／林妤倩 營養師

什麼是升糖指數？

在最近的報導中，很容易可以看到「升糖指數」這個名詞，而且和體重的控制、血糖的上升等相關文章連結在一起。好奇的你，心裡一定在想，這個「升糖指數」到底是什麼東西？為什麼有這麼大的作用？透過這篇文章，帶你來好好認識一下「升糖指數」，到底它有什麼神奇的魔力能夠幫助我們穩定我們的血糖。

升糖指數，其實是Glycemic index的簡稱，代表食物在人體內轉換成葡萄糖的比例，簡單來說就是我們吃下肚的食物，造成血糖上升速度快慢的數值。升糖指數沒有單位，因為它是一個相對的值，通常以白土司為100當作參考指標，以此為標準做對照。比較吃進升糖指數較高的食物，血糖上升速度較快，相反的，吃進升糖指數較低的食物，血糖上升速度則較慢。而目前也將升糖指數做分類，低升糖指數的食物（升糖指數 < 55）、中升糖指數的食物（56-69）、高升糖指數的食物（> 70）。

低升糖指數食物的特性

升糖指數低的食物會有下面幾個特性：

一、醣類含量低

醣類的含量多寡是直接影響升糖指數大小的主要因素，也是影響血糖穩定的關鍵因子，例如，同重量的熟紅豆與熟綠豆，其中紅豆的醣類就比綠豆多，紅豆的升糖指數就會比較高，因此表示紅豆比綠豆更容易讓血糖升高。

二、不易消化

同樣的食物但經由不同的烹調方式、製作方式，也會影響升糖指數，例如，乾飯比稀飯不易消化，升糖指數較低；發酵過的饅頭在人體內比較容易消化，其升糖指數就會比較高，血糖就會上升比較快、比較高；因此食物升糖指數會受到烹調方式或加工的影響，並不只是單純的食物種類所呈現出來的數值。

三、纖維量含量高

一般來說，含纖維量高的食物，其升糖指數普遍較



低，大部份的蔬菜都是屬於低升糖指數，但有些蔬菜內含較多的澱粉則不然，例如紅蘿蔔和白蘿蔔相比，因為紅蘿蔔的醣類較多，其升糖指數就會比白蘿蔔高。

四、脂肪、蛋白質含量較高

因為脂肪與蛋白質會影響醣類的消化吸收，所以升糖指數相對地會比較低。

警語：選擇低升糖指數食物時，建議仍以不易消化及纖維含量高之食材為主，脂肪及蛋白質含量較高之食材對於糖尿病人仍不建議過量食用。

升糖指數對血糖的影響是什麼？

看起來升糖指數低的食物好像很

好，那到底和血糖有什麼關係呢？從升糖指數的特性上看起來，升糖指數低的食物，較不易升高我們的血糖，而且大部份升糖指數低的食物其纖維含量也較高，而纖維更是穩定血糖很重要的關鍵。



對於妊娠性糖尿病的婦女而言，在懷孕時選用低升糖指數飲食者，有助於穩定胎兒的生長，並不會對胎兒的健康造成危險，也可能降低胰島素的使用，因此低升糖指數飲食對妊娠糖尿病婦女的飲食是安全，且耐受性是良好；研究指出，低升糖指數飲食有利於糖尿病和心血管疾病的預防，也有助於降低胰島素的抗性；另外，高中教育程度、有喝酒、抽煙的人，有攝入較高比例的碳水化合物，較低比例的蛋白質、總脂肪和飽和脂肪，也會吃比較多的水果及纖維，食用低升糖指數的飲食對持續發展中的高危險群的第二



型糖尿病患者，也有顯著的相關性；而若能把升糖指數的概念與能量一起做調整，也是能夠預防第二型糖尿病的風險。

也許低升糖指數飲食對血糖的控制是有幫助，不過在注重升糖指數飲食時，仍然要注意均衡的飲食，不建議只食用某一類低升糖指數的食物，例如蔬菜升糖指數低，為了要減肥，怕血糖高，三餐只吃蔬菜，這樣仍是不恰當的飲食策略，易造成低血糖、血糖起伏過大及體內營養不均衡等問題發生，反而不利於血糖控制，影響生理的正常代謝。因此建立良好的糖尿病均衡飲食概念，搭配選用低升糖指數的食物，避免餐後高血糖，按時監測血糖，定時服用降血糖藥物，相信在控制血糖上，必能事半功倍，擁有一個快樂，有品質的人生！

國人常用食物的升糖指數對照表

食物種類	升糖指數
五穀根莖類 	全麥早餐穀類 43 ± 3 、皇帝豆 46 ± 13 、山藥 53 ± 11 、粉絲 56 ± 13 、義大利麵 60 ± 4 、米粉 61 ± 6 、速食麵 67 ± 2 、通心粉 67 ± 3 、豌豆(仁) 68 ± 7 、綠豆 76 ± 11 、甜玉米 78 ± 6 、芋頭 79 ± 2 、烏龍麵 79 ± 10 、燕麥片粥 83 ± 5 、烤馬鈴薯 85 ± 4 、甘藷 87 ± 10 、玉米脆片 90 ± 15 、白米飯 91 ± 9 、即食麥片粥 94 ± 1 、貝果 103 ± 5 、薯條 107 ± 6 、糯米飯 132 ± 9
蔬菜類 	菜豆 39 ± 6 、扁豆 41 ± 1 、大豌豆(夾) 56 ± 12 、胡蘿蔔 68 ± 23

食物種類	升糖指數
豆類 	黃豆 25 ± 4
水果類 	櫻桃 32 、葡萄柚 36 、梨子 47 、蘋果 52 ± 3 、無糖蕃茄汁 54 、李子 55 ± 21 、草莓 57 、蘋果汁 57 ± 1 、柳橙 60 ± 5 、桃子 60 ± 20 、無糖鳳梨汁 66 ± 3 、葡萄 66 ± 4 、萄柚汁 69 ± 5 、柳橙汁 71 ± 5 、芒果 73 ± 8 、草莓果醬 73 ± 14 、香蕉 74 ± 5 、奇異果 75 ± 8 、小紅莓汁 80 、杏 82 ± 3 、木瓜 84 ± 2 、鳳梨 84 ± 11 、西瓜 103
乳製品類 	全脂牛奶 38 ± 6 、優格 51 、布丁 62 ± 5 、豆奶 63 、冰淇淋 87 ± 10
烘焙食品類 	蛋糕（蛋糕粉） $54-60$ 、海棉蛋糕 66 、鬆餅 77 ± 8 、鬆餅 78 ± 6 、天使蛋糕 95 ± 7 、糖霜雞蛋糕 104 、甜甜圈 108 ± 10
零食點心類 	花生 21 ± 12 、腰果 31 、花生 47 、巧克力 61 ± 4 、洋芋片 77 ± 4 、爆米花 103 ± 24
碳酸飲料類 	可樂 83 ± 7 、汽水 97
糖類 	木糖醇 11 ± 1 、果糖 27 ± 4 、乳糖 66 ± 3 、蜂蜜 78 ± 7 、蔗糖 97 ± 7 、葡萄糖 141 ± 4

參考文獻：

- 1.行政院衛生署食品資料處
- 2.Foster-Powell K, Holt SH, Brand-Miller JC. International table of glycemic index and glycemic load values: 2002.1,2 Am J Clin Nutr 2002; 76(1):556.
- 3.Can a LowGlycemic Index Diet Reduce the Need for Insulin in Gestational Diabetes Mellitus? DIABETES CARE, VOLUME 32, NUMBER 6, JUNE 2009
- 4.Dietary glycemic index and glycemic load and the risk of type 2 diabetes in older adults13. Am J Clin Nutr 2008; 87: 126 31.
- 5.Role of glycemic index and glycemic load in the healthy state, in prediabetes, and in diabetes15. Am J Clin Nutr 2008; 87(suppl):269S74S.