

# 從升糖指數談節慶飲食

達俊診所 林好芳營養師

醫療營養治療在糖尿病管理上佔有舉足輕重的地位，將專業知識言簡意賅傳達給個案，除了運用於日常生活中，也可以著力在節慶的特色飲食，同理對方想要吃的心情並給予方法，有助於穩定血糖值，也能增加對專業人員的信任度。例如即將到來的端午節，個案疑惑吃了粽子的飯後血糖高於平常吃的白飯，同樣為米飯類，但兩者的結構、烹調方法不同，左右了食物升糖指數(Glycemic index, GI)，對飯後血糖的影響也不一樣。

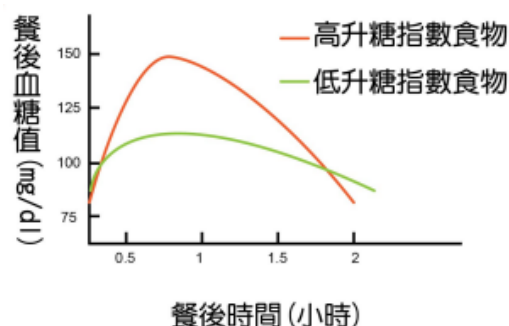
## GI 值的高低會影響血糖

在均衡飲食為前提之下，食物的含糖量及種類會影響血糖高低，建議醣類優先選擇天然的全穀類、蔬菜、水果及奶類等，避免含精製糖食物。此外也可以用升糖指數 GI 值的觀念幫助管理血糖。

其定義如下：

GI 值的量化訂定是把受試食物與參考食物(葡萄糖或者白麵包)做比較，攝食相等 50 公克醣量後觀察餐後 2 小時血糖增加面積的比值，而參考食物血糖增加的面積以 100 計。若該食物的  $GI < 55$ ，則歸類為低升糖指數食物； $GI > 70$  為高升糖指數食物；而  $GI$  介於 56~69 之間為中升糖指數食物。食物 GI 值可以讓個案用來參考某種醣類食物對餐後血糖的影響。

圖一、升糖指數對餐後血糖值的影響



來源：<https://health99.hpa.gov.tw/storage/pdf/materials/30775.pdf>

## 食物低 GI 的好處及影響 GI 值的可能因素

攝取低升糖指數的食物，對血糖的波動幅度小、上升慢、不利於脂肪堆積，且通常這類食物較有飽足感，對於降低血糖、血脂、體重管理，及減少代謝症候群、糖尿病等慢性病大有好處。

根據升糖指數手冊<sup>3</sup>所摘錄，糯米飯 GI 值 132、白米飯是 75，而洋芋片 GI 值為  $56 \pm 3$ 、冰淇淋  $51 \pm 3$ ，若單以 GI 數值來看會誤解認為選擇後者比較好。但事實上影響 GI 值的因素有很多，例如食物的產地、品種、成熟度及烹調加工方式等，還有澱粉組成不同而影響，像糯米飯因含支鏈澱粉多，GI 值就比白米飯高。而含纖維質高者 GI 值會較低，例如全穀米。食物中同時存在其他成份也會影響 GI 值，如植酸、丹寧酸、蛋白質……等。因脂肪會延緩消化，屬於油脂類的腰果<sup>5</sup>GI 值才 25。全脂牛奶<sup>3</sup>含有醣類會升血糖，但因含有蛋白質跟脂肪，故 GI 值為 34。其他像是烹調方法如加熱時間、泥狀或塊狀、生或

熟都會改變數值，例如義大利麵<sup>8</sup>GI 值會受到水煮時間影響：10-15 分鐘(64±5)；<20 分鐘(87±4)、湯飯的 GI 比稀飯低、糯米粽 GI 值> 五穀雜糧米粽子等，因此升糖指數不適合只參考數字，假如不了解份數及健康

均衡的概念，單看 GI 值低而忽略食物其他成份，例如冰淇淋食用過量，使攝取熱量大於需求量而導致體重增加，反而有胰島素阻抗的風險。

圖二、常見食品的 GI 值

| *列出升糖指數手冊中部份常見食品的 GI 值 |      |            |      |      |    |      |      |
|------------------------|------|------------|------|------|----|------|------|
| 全穀雜糧類                  |      | 水果類        |      | 乳品類  |    | 其它類  |      |
| 品名                     | GI   | 品名         | GI   | 品名   | GI | 品名   | GI   |
| 白米飯(軟)                 | 75   | 粗梨(去皮去籽)   | 33   | 脫脂奶粉 | 27 | 番茄醬  | 30   |
| 糯米飯(軟)                 | 132  | 愛文芒果(去皮去籽) | 65.6 | 低脂鮮奶 | 25 | 巧克力  | 42   |
| 五穀米飯(軟)                | 50   | 香蕉(去皮)     | 53   | 全脂鮮奶 | 34 | 洋芋片  | 60   |
| 稀飯                     | 88   | 葡萄乾        | 57   | 蔬菜類  |    | 冰淇淋  | 68   |
| 筆尖通心粉                  | 54   | 一般鳳梨(去皮)   | 66   | 品名   | GI | 可口可樂 | 63   |
| 義大利麵                   | 49±2 | 堅果類        |      | 苦瓜   | 24 | 甜甜圈  | 75   |
| 雜糧麵包                   | 54   | 品名         | GI   | 青花菜  | 25 | 仙貝   | 91   |
| 薄片白吐司                  | 74   | 腰果         | 25   | 高麗菜  | 26 | 豆漿   | 34±4 |
| 燕麥片粥                   | 69   | 花生         | 23   | 金針菇  | 29 | 爆米花  | 65±5 |

### 如何有效降低食物 GI 值

端午粽飄香，吃粽子為傳統節慶食品，可知糯米含支鏈澱粉高，加熱糊化後更容易升糖，而由北到南，各地粽子的做法、餡料、蒸熟、水煮都不同，粽子的 GI 值也會不一樣。此時營養衛教的介入，讓「怎麼吃」取代「不能吃」的觀念，衛教病人食用粽子可以搭配蔬菜類、蛋白質類就能夠減少該餐食物的升糖指數。例如吃 1 顆肉粽，加一份燙青菜、搭配蛋花清湯取代羹湯，就能做到均衡飲食以及同時攝取多種營養素。另若自製粽子，可以改變食材選用，例如使用五穀雜糧米、黑米、藜麥…等未精製穀類取代糯米，增加纖維以減少 GI 值；或者加入蔬菜類，像是放入整朵的香菇，增添色澤、包入季

節性的筍子，切塊能增加口感。

改變食材能減少 GI 值，讓血糖的上升幅度較緩和；而減少油脂量及飽和脂肪對健康有幫助，可以用瘦肉或豆干取代三層肉、栗子取代鹹鴨蛋黃、減少花生數量或改放毛豆、米粒不經過油炒或拌米，直接生米包裹食材。營養師幫忙建議符合個人需求的食材，如消化不良者、慢性腎臟疾病者不合適使用全穀雜糧米，建議以白米取代糯米也能減少粽子的 GI 值，因應個體差異的飲食衛教對於已經有糖尿病合併症的個案也較安全合適。

衛教過程中會發現多數個案的營養問題是飲食不夠均衡，而且經多次衛教後，個案的飲食內容仍是大同小異。若專業人員繼續用同樣的角度切

入，較難獲得正向的回饋，適時的介紹其他適合糖尿病的飲食型態如地中海飲食、得舒飲食…等讓個案有耳目一新的感覺。低升糖指數飲食可以用來衛教互動，但也需知道血糖的管理仍要考慮到是否符合均衡、天然食材等條件，穩定血糖的方法還是以控制總醣量及醣類一致性的攝取為重要。

#### 參考資料：

1. 社團法人中華民國糖尿病衛教學會。低GI食譜(105年)。台北市：社團法人糖尿病衛教學會
2. 社團法人中華民國糖尿病衛教學會。糖尿病衛教核心教材，糖尿病患的醫療營養治療章節。台北市：社團法人糖尿病衛教學會
3. 社團法人中華民國糖尿病衛教學會。升糖指數手冊。台北市：社團法人糖尿病衛教學會
4. 衛生福利部國民健康署網址  
<https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>
5. The official website for the glycemic index and international GI database based :<https://www.glycemicindex.com/index.php>
6. 林筱涵、劉珍芳。2010. 食物昇糖指數之測定與應用。台灣膳食營養學雜誌 2:7-12.
7. 黃蘊芬、林依婷、張文心、陳巧明、劉珍芳。2007. 常見本土性主食類之昇糖指數。台灣營養學會雜誌 32:46-53
8. 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):5 - 56