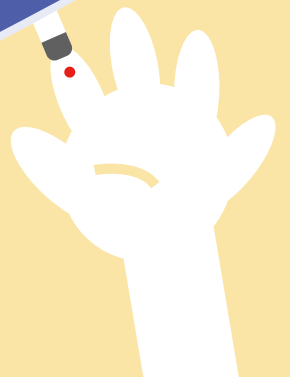




# 健康飲食法



## 食物升糖指數

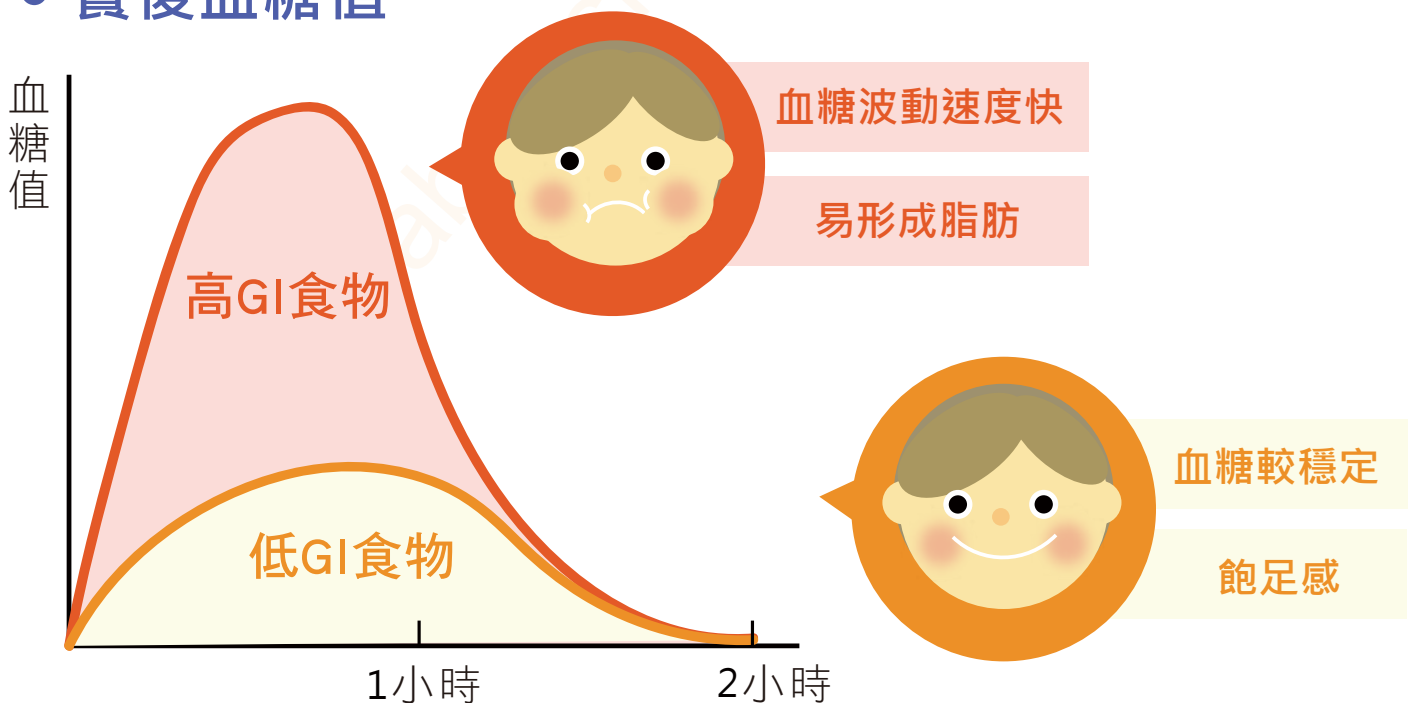
### 升糖指數GI值

不同食物，對血糖的影響不同

醣類經身體消化，轉為血糖代謝速度為升糖指數。以食用100公克葡萄糖後2小時內的血糖增加值為基準。



#### ● 餐後血糖值



## ● 食物GI值表

	品項	GI值	品項	GI值
澱粉類	吐司	91	馬鈴薯	90
	白米飯	84	山藥	75
	烏龍麵	80	南瓜	65
	麵線	68	芋頭	64
	白稀飯	57	地瓜	55
	糙米飯	56	全麥麵包	50
蛋白質	牛肉	46	優格低脂	38
	豬肉	45	牛奶脫脂	32
	雞肉	45	蛋	30
	鴨肉	45	全脂牛奶	27
	羊肉	45	豌豆	45
	海鮮	40	四季豆	35
蔬菜類	紅蘿蔔	80	白蘿蔔	26
	韭菜	52	芹菜	25
	蔥	30	花椰菜	25
	蕃茄	30	茄子	25
	洋蔥	30	苦瓜	24
	香菇	28	青江菜	23
	高麗菜	26	小黃瓜	23
	青椒	26	菠菜	15
水果類	西瓜	80	蘋果	36
	荔枝	79	奇異果	35
	鳳梨	65	檸檬	34
	香蕉	61	梨子	32
	葡萄	50	橘子	31
	芒果	49	柳丁	31
	桃子	41	木瓜	30
	柿子	37	草莓	29

# 健康替換飲食

高GI食物 + 低GI食物 → 降低食入GI值

澱粉類

選纖維含量高



蛋白質

選食物原形



點心類

選含糖量少



## 低GI飲食好處

- 較不容易餓
- 降低胰島素值
- 減少體脂肪形成
- 降低三酸甘油脂
- 降低壞膽固醇

# 影響GI值因素

## 澱粉的可消化性

高



低



## 食物糊化程度

高



低



## 食物的分割型態

高



低



## 加工程度

高



低



## 食物中纖維含量

高



低



## 食物熟度

高



低



※ 若攝取低GI但食物總熱量高，仍會造成血糖或體重上升。建議主食選擇低GI食物，再搭配運動，幫助體重控制及遠離慢性疾病發生。



糖尿病社團



官方網站

更多健康資訊

