

升糖指數

The Glycemic Index

Traditional Chinese

什麼是食物升糖指數？

食物升糖指數量度進食含豐富碳水化合物的食物後，其血糖上升的幅度與進食標準食物比較，而得到的數字。標準食物是指葡萄糖或白麵包。

為甚麼要選擇吃低升糖指數的食物？

選吃低升糖指數的食物有助於：

- 控制血糖水平
- 控制膽固醇水平
- 控制胃口
- 減低患心臟病的風險
- 減低患二型糖尿病的風險

請採用以下飲食建議，把升糖指數包括在健康飲食計劃內：

- 享用蔬菜、大部分水果及低脂乳類食物，這些食物含豐富碳水化合物，和一般都有低升糖指數。
- 從以下列表的食品種類中選取低及中升糖指數的澱粉類食物。
- 請嘗試大麥、乾小麥碎(bulgur)、或小扁豆(lentils)等低升糖指數食物。
- 與營養師商討，以幫助您選擇低升糖指數的食物，修改食譜，或用其他方法把低升糖指數的食物收納在您的飲食計劃中。

若我進食的是低升糖指數的食物，是否吃多少都可以？

不是。按照升糖指數來選擇食物只是健康飲食的一部分。

健康飲食也包括：

- 定時進食
- 從所有食物類別中選擇多種不同食物
- 限制糖類及甜食
- 減低您進食的脂肪量
- 多吃高纖維的食品
- 少用鹽

請緊記：在餐前及餐後兩小時測量血糖，最能幫助您了解自己身體對該餐食物的反應。



很多澱粉質的食物含較高的升糖指數。較好的選擇是中或低升糖指數的食物。

低升糖指數 (55 或以下)*† 經常選擇	中升糖指數 (56-69)*† 多選擇	高升糖指數 (70 或以上)*† 少選擇
麵包類： 100% 石磨全麥麵包 多穀麵包 (Heavy mixed grain) 黑麥包 (Pumpernickel)	麵包類： 全麥麵包 裸麥麵包 中東麵包	麵包類： 白麵包 饅頭 白麵包圈 法國麵包
早餐穀物： 全穀麥 (All Bran™) Bran Buds with Psyllium™ 燕麥糠 (Oat Bran™)	早餐穀物： Grapenuts™ 膨化小麥穀物 燕麥片 快熟燕麥片	早餐穀物： 麥糠片 (Bran flakes) 玉米片 米通 (Rice Krispies™)
飯/麵： 大麥 乾小麥碎 (Bulgur) 意大利粉/麵條 預熟米/改造米 越南河粉 韓國馬鈴薯粉 粉絲/冬粉	飯/麵： 印度香米 糙米 蒸粗麥粉 (Couscous) 野米 米粉/沙河粉 烏冬麵 蕎麥麵	飯/麵： 糯米 泰國香米 西米 北方白麵條
其他： 甘薯/地瓜 小甘薯 乾豆類 小扁豆 鷹嘴豆 紅腰豆 馬豆 黃豆 烘豆	其他： 新/白馬鈴薯 玉米 爆穀/爆米花 Stoned Wheat Thins™ (麥餅) 爆穀/爆米花 Ryvita™ (裸麥脆餅) 黑豆湯 豌豆湯 葛粉餅 消化餅	其他： 馬鈴薯 (Russet potato) 炸薯條 椒鹽脆餅 (Pretzels) 薯茸 米餅 梳打餅

*expressed as a percentage of the value for glucose, † Canadian values where available. Adapted with permission from: Foster-Powell K, Holt SHA, Brand-Miller JC. International table of glycemic index and glycemic load values Am J Clin Nutr. 2002;76:5-56.

在全國，加拿大糖尿病協會在致力研究根治糖尿病方法的同時，領導患者實行健康生活來對抗糖尿病。我們的支持者透過以社區為基礎的網絡，幫助我們為患者提供教育及服務，倡導本會宗旨，為根治糖尿病取得突破性進展，並將研究成果轉化成實際應用。
這份文件反映了加拿大糖尿病協會《2013年臨床指引》。《2013年臨床指引》版權屬加拿大糖尿病協會所有
糖尿病華語專線 1-888-666-8586 (全國免費長途電話)



Related articles: just the basics, fibre and diabetes, sugars and sweeteners

diabetes.ca | 1-800 BANTING