

一、升糖指數定義

升糖指數 (Glycemic Index, GI)是顯示含醣類食物經胃腸道消化吸收後，血糖變化幅度的一種相對指標，作為含醣類食物選擇參考，食物升糖指數越高，代表血糖上升幅度波動越大。

依據血糖波動程度，醣類食物的升糖指數可分為低、中、高三種不同的等級：

等級	食物的升糖指數	對血糖的影響
低升糖指數	≤ 55	對血糖波動影響較小
中升糖指數	56~69	對血糖波動影響介於中間
高升糖指數	≥ 70	對血糖波動影響較大

然而遵循低升糖指數飲食就與遠離代謝症候群畫上等號？

升糖指數代表醣類食物對於血糖波動程度「質」的影響，但是影響血糖波動程度的因素還有「量」的影響，進食大量低升糖指數食物，仍然會使血糖產生大幅波動，所以進食「量」對於血糖波動也是很重要的指標。

二、低升糖指數飲食優點

1. 使血糖波動較平緩，避免刺激胰島素大量分泌至血液中，較不容易產生脂肪堆積。
2. 在胃腸道消化吸收的速度比較慢，較有飽足感且不容易飢餓，可避免進食過量，有助控制體重。
3. 降低代謝症候群、心血管疾病發生率。

三、低升糖指數飲食選擇小技巧

1. 醣類總量控制：依個人體位和活動量進食合宜的醣量。
2. 食物特性選擇低升糖指數食材：以天然、未加工、纖維質含量高的食物為選擇來源。
3. 避免長時間加水烹煮澱粉類食物。
4. 避免只進食醣類食物，需同時選擇含有膳食纖維、蛋白質和脂肪的食物。