



認識低胰島素減肥法

2004/5/22

最近坊間許多暢銷雜誌及媒體爭相報導一種日本最流行的瘦身飲食法，名稱叫『低胰島素減肥法』或稱『低GI值瘦身法』，這種瘦身法是指飲食中多吃血糖係數低的食物，來達到降低血中胰島素分泌，進而減少脂肪囤積達到減肥的目的（血糖係數Glycemic index，又名升糖指數，簡稱GI值）。

筆者從民國83年起就已經開始利用血糖係數的原理在肥胖者的飲食療法上，是國內最早將血糖係數的觀念用於減肥上的醫師，以下筆者將把低胰島素減肥法的正確觀念詳細述於後並修正一些不正確的觀念，以免讀者被誤導了。

某雜誌謂『低胰島素減肥法比卡路里減肥法有效3倍』，只要依照血糖係數高低來選擇食物，不必考慮熱量的多寡，這是不正確的觀念；因為食物熱量的高低才是影響肥胖最重要的飲食因素，血糖係數只是次要因素。另有某雜誌謂『吃西瓜比白飯更容易胖』，這是不正確的，因為西瓜每一百公克含熱量才30大卡，而每一百公克白飯含熱量150大卡，幾乎是同等量西瓜的5倍熱量，還有人拿肉類的血糖係數來和碳水化合物相比，當然肉類的血糖係數會比碳水化合物低，但是肉類的熱量通常比碳水化合物高。

血糖係數是由加拿大之營養專家堅金斯在1981年首先提出的一個新觀念，到了1990年代後由澳洲雪梨大學之米勒教授將它發揚光大後，世人才逐漸接受這個新觀念。目前米勒教授已經公佈了565種常見食物之血糖係數在醫學雜誌。

何謂血糖係數(Glycemic index，簡稱GI值)？血糖係數是指食物能導致血糖升高能力之高低，或是食物能引起血糖升高速度的快慢，當血糖係數高的食物進食後，血中胰島素荷爾蒙快速增加，胰島素會導致新的脂肪囤積，同時抑制脂肪的分解，高胰島素分泌接著使血糖急速下降，因此兩餐間容易有飢餓感，導致過量進食。血糖係數的觀念比較適合用在碳水化合物上，對於脂肪及蛋白質類食物比較沒有意義。

為什麼各種碳水化合物有其不同的血糖係數呢？原因在某些碳水化合物被消化分解的速度比較快，因此釋放出葡萄糖被血液吸收之速度也就比較快，這就是血糖係數『高』的食物。根據筆者使用血糖係數的原理在減肥上多年的經驗，發現如果能夠同時配合低熱量及低血糖係數食物在減肥上，確實能加速減肥效果，尤其是在體重維持期，更能保持體重不復胖。

以下列舉一些血糖係數較高及較低的食物供讀者參考：

- **水果類**：西瓜、鳳梨、芒果、香蕉、奇異果，血糖係數較高。
杏桃、蕃茄、梅子、葡萄柚、梨子較低。
- **澱粉類**：白米、白麵粉、玉米糊、馬鈴薯、血糖係數較高。
大麥、燕麥、黑麥、糙米較低。

減肥專題
醫學美容
熱門保健及回春食品
醫療專題
新聞剪影
醫療專刊

- **蔬菜類**：南瓜、甜菜、胡蘿蔔、豌豆、血糖係數較高。葉菜類較低。
- **糖類**：麥芽糖、葡萄糖、蔗糖、血糖係數較高。果糖較低。

如何才能降低食物之GI值？

1. 含纖維質愈多的食物，通常GI值愈低；例如：糙米就比白米之GI值低，燕麥及大麥就比小麥之GI值低。
2. 食物所含糖之種類，果糖比葡萄糖之GI值低。
3. 食物顆粒的大小，顆粒愈小者，GI值愈高，而食物煮成糊狀或液態者，GI值最高；因此，果汁之GI值通常比整顆水果高，而稀飯或米漿之GI值，通常比乾飯高，因此對減肥者而言吃整顆水果比果汁好，而乾飯比稀飯好。
4. 食物愈成熟者、GI值愈高，例如水果：青的香蕉GI值43，而成熟的黃色香蕉GI值74，芒果也是一樣。
5. 食物中同時含有蛋白質或脂肪者，GI值較低。因此在用餐時同時攝取適當比率的蛋白質或脂肪，可以降低GI值（例如：2公克碳水化合物、1公克蛋白質）。
6. 酸性食物GI值較低，因為酸性食物會減慢胃排空的時間。

低GI值飲食法對減肥有什麼好處？

醫學上已經證實，低GI減肥法對減肥者有兩個好處：

- （一）可以降低體內胰島素分泌，進而減少脂肪屯積。
- （二）可以增加飽足感不容易飢餓。