

“糖友”速来围观——低GI饮食怎么操作

2022-01-14原文

以下文章来源于攀枝花市中心医院内分泌科，作者中心医院内分泌



攀枝花市中心医院内分泌科

介绍攀枝花市中心医院内分泌科最新医疗资讯。





低GI饮食知多少

各位糖友都知道，得了糖尿病以后，医生总在叮嘱吃饭时需要注意进行低GI饮食。

那么，所谓的GI究竟是什么，这么做的科学依据又是什么呢？



GI是什么

GI，即 Glycaemic Index，意为血糖生成指数，指的是某种食物，在食用后升高血糖的效应与标准食品（通常指代的为葡萄糖）升高血糖效应之比，可以反映某种食物对人体血糖升高的影响能力。

其计算方式为摄入含50g碳水化合物的食物后，2小时内血糖曲线下面积与同一个体摄入含50g碳水化合物的标准食物曲线下面积进行比较，得到的比值。其中，标准食物选择为血糖反应大的食物，将其GI定义为100，而后根据这个比值判断不同食物的GI。

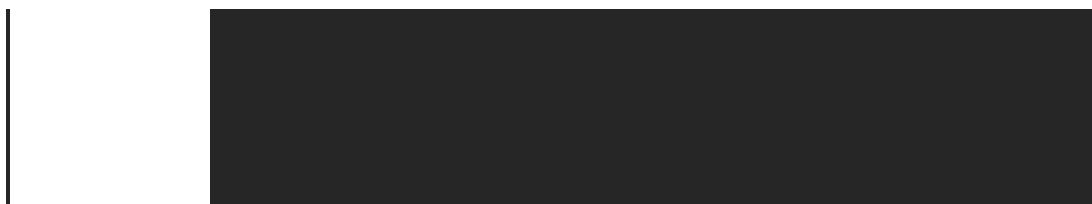


GI如何划分

当某种食物血糖生成指数在55以下时，认为该食物为低GI食物；

当某种食物血糖生成指数在55 ~ 70之间时，认为该食物为中等GI食物；

当某种食物血糖生成指数在70以上时，认为该食物为高GI食物。



GI的意义是什么

GI最直观的意义，就是反映这种食物进入肠道以后，消化吸收的速率，GI高的食物会导致血糖升高更快，低GI的食物对血糖影响则小一些。

根据近期的研究，提示对于2型糖尿病患者，低GI饮食有助于改善糖化血红蛋白（HbA1c，可用于反映近期3个月的血糖控制情况），同时低GI饮食的患者空腹血糖也有所改善。由此可知，推荐糖友们进行低GI饮食，有助于对血糖的控制。



如何做到低GI饮食

一般来说，碳水化合物含量高的食物GI较高，一些含淀粉或者糖较多的食物、含糖较多的水果或者水果干都更容易有较高的GI，相比之下，缺乏淀粉或者糖的食物，如肉、蛋、牛奶、绿叶蔬菜、豆及豆类制品的GI都较低。这正是糖友在日常生活中需要注意不要摄入过多主食、甜点或者水果的原因。

此外，食物的加工方式、加工程度、分割方式、纤维含量、成熟度等也同GI相关，如同样的水果，榨汁后的GI将高于完整食用，大米粥的GI又高于同样质量生米煮成的大米饭，过熟的水果，GI也同样会高于熟的恰到好处的水果。

当然，在日常饮食中对食物的选择，也不能只看GI，对于部分食物如薯片等，虽然因为加工方式，使得其GI不如土豆泥等易于消化的土豆制品高，但是营养价值不高，且含有较多热量，同样不适合糖友大量食用。同样，有些食物，如西瓜，虽然其GI为72，属于高GI食物，但因为西瓜含水量较多，一定质量内含碳水化合物较少，如果需要吃够标准的50g碳水化合物，需要吃近1公斤的西瓜，在这种情况下，少量摄入（如餐后吃个一小块）无伤大雅。

最后在具体饮食时，可以做到烹调时高GI食物与低GI食物搭配，并尽可能减少对食物的精细加工（如吃完整的土豆，而不是土豆泥）；并且进餐时先食用低GI食物（如蔬菜、奶制品、肉类或者豆制品），再食用高GI的主食；当然，不管是高GI还是低GI食物，食用时也一定要注意量，不可以一次摄入过多，同样会对血糖造成影响。



攀枝花市中心医院内分泌科





附录：部分食物GI表

分类	食物	血糖生成指数*
豆类	芸豆	33
	红扁豆	27
	大豆	14
面包	裸麦粗面包	49
	白面包	69
	全麦面包	72
谷类	全麦维	54
	玉米片	83
	燕麦	53
	爆米花	90
	小麦片	70
乳制品	牛奶，冰激凌，酸奶	34~38
水果	苹果	38
	香蕉	61
	橙子	43
	橙汁	49
	草莓	32
谷物	大麦	22
	糙米	66
	大米	72

面条	—	38
土豆	速溶土豆泥	86
	土豆泥	72
零食	玉米片	72
	燕麦饼干	57
	土豆片	56
蔗糖	果糖	22
	葡萄糖	100
	蜂蜜	91
	精制糖	64

*因取材不同，数值可能有所变化。



攀枝花市中心医院内分泌科

部分食物GI表

文章作者



徐 青

住院医师

硕士研究生，毕业于北京协和医学院内分泌专业。掌握内分泌科常见病：糖尿病、甲状腺疾病等诊治。完成主研院级课题1项，参与多项内分泌课题，发表了相关学术论文。曾负责多处医学类公众号运营及相关医学知识科普，现参与攀枝花市中心医院内分泌科微信公众号平台运营维护及相关内分泌疾病科普工作。



扫码关注

攀枝花市中心医院

官方微信



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注

攀枝花市中心医院

官方视频号

精选留言

暂无...