

聰明選擇**醣類**，讓你「**醣糖**出狀元」

現在這個美食當道的世代，是否每天都有多到數不清的佳餚任你選擇呢？

但是在這麼多的食物裡，如何選擇健康又美物的食物呢？

現在就來了解人體最重要的能量來源—醣類吧！

醣？糖？傻傻分不清楚

「**醣**」就是碳水化合物，為人體主要熱量來源，可經由攝取全穀雜糧及水果等食物獲得。

醣依照分子結構又分為單醣(碳水化合物最小單位)、雙醣、寡醣及多醣，其中大家常聽到的澱粉、膳食纖維就屬於由數百至數千個單醣分子組成的多醣類，像是糙米、五穀米、全麥土司麵包都富含豐富的膳食纖維幫助腸胃蠕動喔。

「**糖**」則是泛指由單醣或兩個單醣分子組成的雙醣，如水果中的果糖、牛奶中的乳糖。由於單、雙醣相較於多醣，具有較高的甜度，故常被用於食品加工或是日常的食物調味。因此，除了天然食物外，食品加工過程中額外添加的糖，像是糖果、白麵包、吐司、蛋糕及含糖飲料都是砂糖、高果糖玉米糖漿、黑糖等精製糖的來源。攝取過多的添加糖，易使血糖波動大，增加額外熱量攝取，進而提高肥胖及慢性疾病等風險。

醣類的重要性：

1. **提供身體主要能量來源**：攝取足夠的醣類可以維持身體的基本生理功能，避免消瘦。此外，醣類也是大腦主要的能量來源，若是缺乏醣類，會造成大腦功能的降低，注意力渙散、記憶力降低等現象。
2. **減少蛋白質的消耗**：如果醣類攝取不足，人體會分解肌肉蛋白質以產生能量，因此攝取足夠的醣類可以減少肌肉的流失。
3. **維持正常的脂肪代謝**：若是因為怕胖就不吃任何的醣類，可能會造成體內的酮體生成，造成酮酸中毒，產生噁心、嘔吐甚至昏迷的症狀。


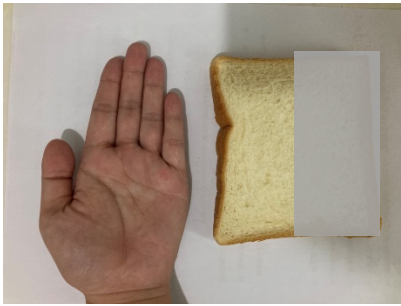
要吃多少醣類？

研究顯示攝取足夠且優質的醣類日漸重要，因此第八版的國人膳食營養素參考攝取量(Dietary Reference Intakes；DRIs)首次新增了碳水化合物的建議攝取量，根據

衛生福利部建議每日碳水化合物攝取量應佔總熱量的 **50~65%**

且**每日建議攝取 130 公克以上**的醣類

那該如何吃呢?以下教你了解日常中常見的食物醣類含量：

		
一份米飯可提供 15 公克醣類 (大約為 1/4 標準陶瓷碗)	一份麵條可提供 15 公克醣類 (大約為 1/4 球麵)	一份土司可提供 15 公克醣類 (大約為 1/2 片土司)
		
一份番薯可提供 15 公克醣類 (大約為滾刀塊 3~4 塊)	一份馬鈴薯可提供 15 公克醣類 (大約為滾刀塊 6 塊)	一份芋頭可提供 15 公克醣類 (大約為滾刀塊 3 塊)

如何選擇醣類？

在知道醣與糖的差別以及食物中的醣含量。下一步要教你如何選擇食物。**GI 值(glycemic index)** 為升糖指數，代表食物讓血糖上升的能力。GI 值高的食物攝取進入體內後，其醣類會被快速的分解，造成血糖急遽的上升再下降，容易使身體再度感到飢餓而吃下更多的食物，最終讓過多的脂肪堆積在體內，故可藉由食物 GI 值協助選擇食物。GI 值越高表示讓血糖上升速度越快。

接下來介紹一些不同 GI 值的食物

低 GI 值： ≤ 55 ，例如：蔬菜、水果、雜糧麵包、燕麥、玉米

中 GI 值： $55 < GI < 70$ ，例如：糙米飯、地瓜、木瓜、冬粉

高 GI 值： ≥ 70 ，例如：白麵包、鬆餅、洋芋片、馬鈴薯

你是否看出端倪呢？記不住食物的 GI 值沒關係，下列教你簡易判斷食物 GI 值的原則：

- 纖維量高**：纖維量越高的食物，GI 值越低，例如糙米飯、玉米、燕麥
- 精製度低**：食物越原態少加工，需較長的消化時間，血糖上升速度較平緩，例如：糙米飯 < 白米飯。反之，食物加工程度越高，膳食纖維含量減少、添加糖含量高，GI 值也較高，例如：新鮮水果 < 果汁飲料。
- 酸含量高**：酸可以延緩胃排空，因此減慢醣類的吸收，例如：檸檬、水蜜桃、葡萄柚。
- 烹調方式和食物型態**：食物烹煮時間越久，食物組織軟化，使得身體消化時間也減短，造成血糖上升速度較快。

5. **食物成熟度**：食物越成熟，糖份含量增加，GI 值會漸漸增加，例如：香蕉越黃 GI 值就會高

醣類對於我們的身體真的是非常重要的營養來源之一，千萬不要因為減肥而過度禁止攝取醣類，這樣對身體會是一個非常大的負荷，認清楚「醣」、「糖」的差異，再配合適度的運動，一起成為醣糖出狀元的健康小尖兵吧！