

脂肪不上身

~談低胰島素減重法

文/何佳珍（本院營養組營養師）

處在以健康唯美為訴求的新時代，您是否為不完美的體重感到困擾？曾否美食當前，卻因愛在心裡口難開而沮喪？邇來，在坊間眾多減重法中，又增了一生力軍—低胰島素減重法，以下就為大家說明。

「低胰島素減重法」又稱為低 GI（Glycemic Index）瘦身法，為流行於日本的最新減重法。主要是根據飲食中食物本身的升糖指數來作為選擇的條件，為加拿大的營養專家於 1981 年提出的新觀念，但大都應用於糖尿病人的血糖控制或運動員補充體力，至 1990 年才由澳洲的米勒教授發揚光大並應用在減重的觀念上，目前已發表了五百多種常見食物的升糖指數。所謂「**升糖指數**」是指食物導致血糖升高速度的快慢能力，當您食用高升糖指數的食物，血中胰島素濃度會快速增加，胰島素會導致脂肪的囤積，並抑制脂肪的分解，且高胰島素分泌易產生飢餓感而導致飲食過量，利用食物的 GI 值來作為選擇食物的方法，有減少脂肪堆積的成效。

如何分辨食物的 GI 值：

- 一、 醣類含量低者：醣類的含量多寡是影響 GI 值大小的主要因素—

糖類：麥芽糖、葡萄糖、蔗糖的升糖指數高於果糖。

澱粉類：白米、白麵粉、玉米糊、馬鈴薯、南瓜等升糖指數較高，大麥、燕麥、黑糙米相對較低。

- 二、 蔬菜類：因蔬菜含纖維量較高故 GI 值較低，但甜菜、胡蘿蔔、豌豆則有較高的升糖指數。

- 三、 脂、蛋白質類：GI 值與脂肪、蛋白質的含量無關，牛奶、乳酪等食物，因含蛋白質、脂肪較高，醣類含量相對較低，故屬低 GI 的食物。

- 四、 水果類：西瓜、鳳梨、芒果、香蕉、葡萄的 GI 值較杏桃、蕃茄、梅子、檸檬、葡萄柚來的高。

原則上愈粗糙、加工愈少的食物，其 GI 值都較低。研究應用發現，若配合低熱量飲食，

則對減重有加成的效果。倡導低胰島素減重法的永田孝行建議，三餐正常吃、多吃高纖食物、醋和乳製品、吃硬不吃軟並選擇低 GI 食物及原味食物，這五大原則即能踏出減重成功的第一步。參考低 GI 飲食減重法再配合適當的熱量攝取，就能使妳享瘦一輩子、健康零負擔，此時的您是否對減重又重燃希望了呢？