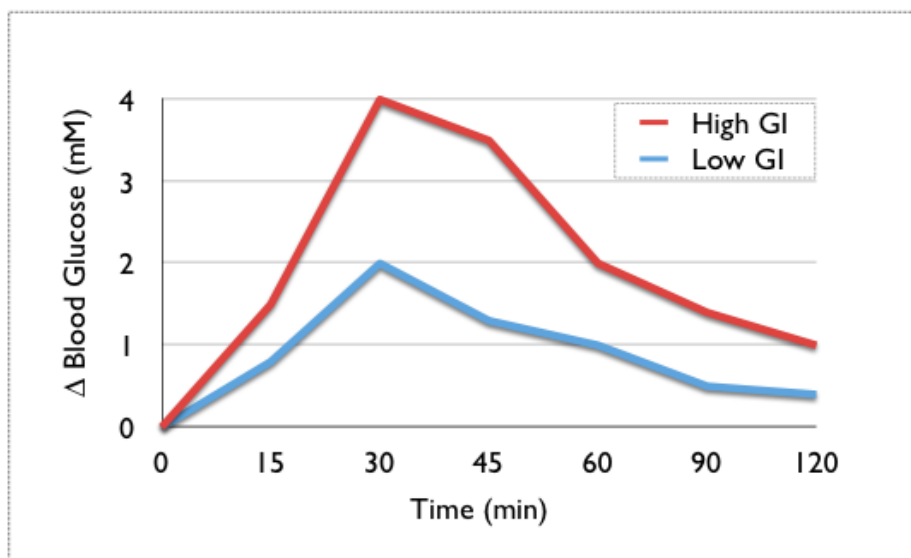


升糖指數（Glycemic index，簡稱 GI），又譯**糖生成指數**，用於衡量糖類對血糖量的影響。在消化過程中迅速分解並且將葡萄糖迅速釋放到循環系統的糖類具有高升糖指數。反之，在消化過程中緩慢分解並且將葡萄糖逐漸釋放到循環系統的糖類具有低升糖指數。低升糖指數食品有益於大多數人的健康。升糖指數的概念是由多倫多大學的大衛·詹金斯教授（David J. Jenkins）和同事於 1980 年—1981 年在研究最適合糖尿病人的飲食時發展起來的^[1]。



食品的升糖指數

升糖指數有兩套不同的計算基準，兩者的數值差距約為 1.4 倍。以食用後兩小時內血糖的增加值作為比較。

以純葡萄糖為 GI 值 100

以白麵包為 GI 值 100，純葡萄糖為 GI 值 140

天曉得是哪種基準下的？

| 分類 | GI 範圍 | 例如 |
|--------|-------|-------------------------|
| 低升糖指數 | 低於 55 | 蔬菜和水果（馬鈴薯和西瓜除外），雜糧麵包，牛奶 |
| 中等升糖指數 | 56—69 | 全麥麵包，糙米 |
| 高升糖指數 | 70—99 | 玉米片，烘烤馬鈴薯，羊角麵包，白麵包 |

疾病預防

研究發現多年來在日常飲食中攝入低升糖指數食品的人得第二型糖尿病和冠心病的機率遠比起其他人低。

參考文獻

"Glycemic index of foods: a physiological basis for carbohydrate exchange." *Am J Clin Nutr*, 34: 362—366.