

減肥怕吃澱粉質？

其實關鍵在於其升糖指數 (GI)！
高GI的食物會消化得快，很快又會肚餓。
只要選擇低GI的食物，吃完便會有飽肚感，就不會唔覺意變大食積了！

註冊營養師

Gloria Tse

澳洲註冊營養師及體適能運動教練，為 Nutri Life 營養顧問中心創辦人。
經常在 facebook 與大眾分享愈食愈瘦的心得。反對節食，堅持減磅是食得飽肚食得開心。



易餓澱粉質

薯仔

升糖指數：85

很多人都認為吃薯仔會較飽肚，但其實升糖指數分分鐘比白飯還要高！薯仔剛煮熟熱吃的話，最易被人體吸收，升糖指數高達85。但如果放涼至室溫會產生抗性澱粉，身體會較難消化，令升糖指數降至約54，頓時變得較飽肚！



即沖燕麥

升糖指數：83

本來燕麥含有高纖維，但即沖燕麥經過蒸煮、壓薄、磨碎，消化得快，而且有機會加入不少糖份。想減重的話最好選擇原粒燕麥，升糖指數只有52，會較飽肚。



白麵包

升糖指數：70

2片白麵包已是一碗飯的卡路里，加上麵包鬆軟易入口，很容易吃得過量，而且在製作時加入了不少鹽份，2片白麵包的鈉質相若於一包細薯片的含量。

白米

升糖指數：83

不同的米有不一樣的升糖指數，愈黏糯的指數就較高。香港人吃的大多是中身米 (medium grain rice)，GI會較高 (72-83)，泰國香米更可高達109。市面上也有低GI的米，屬長身米或印度米，升糖指數只有54，特別適合消化力欠佳的人。

白粥

升糖指數：88

愈煮得綿爛的粥，進入身體後就愈容易被消化、吸收，令血糖大升大跌，所以不建議糖尿病人士多吃。而且坊間的白粥有機會加入了油份去煮。

識食澱粉質唔一定肥

飽肚澱粉質

紫薯/蕃薯

升糖指數：58

紫薯含豐富花青素，有效抗氧化，延緩衰老，亦含豐富纖維，令飽肚感更持久；而黃色番薯則含較多胡蘿蔔素，可助身體轉化維他命A，對皮膚及眼睛均有好處，可預防夜盲症。



藜麥

升糖指數：54

營養價值非常高，含豐富的蛋白質及纖維，容易令人有飽肚感。亦含大量鐵質，令人更加精神，提高專注及學習能力！雖然藜麥脂肪最高，因為胚芽含脂肪，但都是優質的脂肪。

紅米

升糖指數：58

紅米、黑米的纖維與蛋白質含量較高，令人飽肚外，亦含豐富維他命B及纖維素，可穩定膽固醇及促進新陳代謝。紅米的顏色來自花青素，是很好的抗氧化物，有助心臟健康有護眼、美容功效。

蕎麥麵

升糖指數：59

其升糖指數比米粉、河粉低，同時亦含抗氧化營養素蘆丁，可令心臟健康，是減磅人士的麵食之選，不過每次一碗至一碗半就好了。

純麥包

升糖指數：47

雖然升糖指數低，但也要識選擇！要留意標籤，選「全麥粉」、「燕麥」、「麥糠」等排第一或較前的麥包，代表纖維量會較高，更易有飽肚感。尤其要小心坊間的偽麥包，因為只加入了黑糖及色素，只會高糖而非高纖！

澱粉質的迷思

迷思1 想減肥是否不應該吃飯？

其實一碗白飯只有約200卡路里，如果不吃飯而改吃油膩的餸菜，反而會更易肥。只要不要吃太多的澱粉質及甜品，改選一些優質及低GI的澱粉質，如番薯、紅米、藜麥等高纖維食物，會更易有飽肚感，從而吃少了零食，對控制磅數有幫助！

迷思2 食肉減肥法建議不吃澱粉，有效嗎？

坊間的食肉減肥法，其實只是去水而已，首數天只是減了肌肉的糖份，而肌肉中的水份亦隨之流失，但其實水份有限，所以磅數好像會輕了許多，但之後會很容易反彈。

迷思3 米粉和粉絲是澱粉質嗎？減肥可以吃嗎？

米粉和粉絲都是澱粉質，一碗的份量和白飯的卡路里相若，減肥時吃沒有問題，只是要留意不要過量。米粉屬中升糖指數食物，GI值約58，比白飯低；而粉絲的升糖指數則還要低，GI值約32，因為粉絲以綠豆製成，飽肚感會更持久。但就算是低GI的食物都不可以吃許多，因為是含有卡路里，過量還是會致肥。