

想嘗試低醣飲食？掌握五大原則



所謂的三大營養來源，是指碳水化合物、脂肪、蛋白質。我們每天進食也都是在吃這些東西，一項食物裡，通常不會僅僅只含一種營養素，而是包含不同比例的碳水化合物、脂肪、和蛋白質。

西字邊的「醣」，就是碳水化合物，糖與澱粉都屬於碳水化合物。碳水化合物進到腸胃道後，在人體消化之後分解成葡萄糖。葡萄糖進入血流，在胰島素的幫忙下，葡萄糖才得以進入細胞。不管我們要走路、跑步，還是單純只是坐在沙發滑手機，都需要葡萄糖作為身體能量來源。沒被使用的葡萄糖，轉成為肝醣貯存於肝臟、肌肉；若還有太多的話，再被轉成脂肪。

現在大家有時說要生酮飲食，有時說要低醣，有時又是高蛋白，都是想藉由選擇食物的內容物，改變體重。今天我們來看看想「低醣」飲食時，可以怎麼做？

先從減「糖」做起：

米字邊的「糖」，是「醣」的一種，是我們 NG 飲食中最常吃得太過頭、太多的碳水化合物。加了糖的飲料、食物總是變得更吸引人，但它們對健康並不好，喝利用高果糖漿調製的飲料，或吃甜甜的糖果，葡萄糖會很快地僅入血流，影響血糖高低，很容易增加胰島素的阻抗性，讓人更容易罹患糖尿病。當你想要減「醣」時，務必要先從減「糖」做起，先從減少吃糖果、吃甜點蛋糕、喝果汁、喝大杯糖飲的習慣開始努力。

先從減「糖」做起

f 照護線上

少喝糖飲
少喝果汁



小心沾醬
也有很多糖



營養標示		
每一份量	公克	
本包裝含	份	
	每份	每100公克
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	公克	公克
鈉	毫克	毫克

選擇每100公克
糖份小於5克的食物



要小心
酸的食物常被加很多糖

假如這項食物是有產品標示的，只要上面提及「蔗糖、葡萄糖、果糖、麥芽糖、糖蜜、水解澱粉、轉化糖、玉米糖漿、蜂蜜」等成分的，就是指添加糖份，請小心一點。盡量選擇每100公克裡，糖份小於5克的食物，若100公克裡糖佔了20克以上，就屬太多了。

接下來，我們平常在飲料店買飲料，或在上餐廳用餐，就看不到食品標示，因此我們也要學會辨識各種含糖食物。最常見的地雷，你可能以為：「不能吃甜，那吃酸可以吧！口味酸酸的飲料、醬料，糖份就不高。」錯！當口味原本是酸的時候，味道上就會加上不少的糖來調整，所以當你喝一杯檸檬紅茶時，口味雖然有酸酸的感覺，但裡面糖份會比紅茶來得更高。酸梅汁、酸辣醬等等，其實也都是帶有大量的糖份，務必要注意。

另外一個減糖重點是，**不要喝果汁**。過去大家以為果汁很健康，但果汁比水果少了纖維，卻增加了更多更多的糖，即使是百分之百還原果汁裡的糖份都還是很高，喝了人也不會有飽足感，還會吃更多食物。因此，請不要喝果汁！

更多減糖方式請看「**七招減糖大作戰**」，讓自己身體愈來愈習慣無糖口味，從心減少對糖的依賴和成癮，才能讓自己往健康路上邁進。

重新思考主食選擇：

「醣」裡面包含了「糖」和眾多澱粉類，而大部分的文明裡，我們都是吃澱粉多醣類為主食。有的吃米飯，有的吃麵包，有的則吃麵條、麵食。因此我們從小就被灌輸「白飯一定要吃飽吃足」這樣的概念，沒吃完自己面前的那碗白飯

包準被家長念。

然而，現在我們了解，這些主食通常都屬於精緻澱粉，是高碳水但低纖維的，在體內會快速被消化轉成葡萄糖，讓血糖上升的很快，因此對健康而言不是那麼理想。



當然，這並不是叫大家都不要吃飯吃麵吃麵包了，但在選擇上，真的可以做一些調整。例如你可以選擇糙米，而不是白米。**糙米是全穀類，帶有胚芽、胚乳、和麩皮，這些是我們體內維生素和礦物質的重要來源，這就是我們該選的主食！**除了糙米之外，紫米、全燕麥、糙薏仁也都是好的全穀類來源。記得，**不要吃太多白米、白麵包、白麵條等精緻澱粉類型的主食，而是要改吃全穀類的主食。**你可以戒糖，但不要完全戒醣，還是要攝取全穀類的碳水化合物，只是要少一點精緻澱粉。

剛開始從吃白米改成吃糙米之際，是非常困難的，畢竟這是大家從小被教導，且維持好幾十年的習慣。你可以有段過渡期，以漸進式的方式來讓自己更習慣糙米。像是剛開始先買市面上包裝好的「糙米 20%，白米 80%」的米來煮，這算是踏出第一步。接著可以一次各買一包白米、一包糙米，要煮的時候就白米一杯、糙米一杯，這樣就達到 50%、50%的目標。接下來再逐步增加糙米比例。

目前外食選擇中，提供糙米飯的店家實在是少之又少，建議便當店、自助餐等店家，可以考慮提供糙米飯選擇，讓更多外食族能吃的健康。

多吃低澱粉的蔬菜

蔬菜裡具有大量的維生素和礦物質，是人體獲取天然抗氧化劑的重要來源。嚴格來說，蔬菜含有大量纖維，纖維也是多醣類，但為什麼我們該多吃這種「醣」呢？

因為纖維是人體難以消化的多醣類，我們吃進去後不會增加體內什麼熱量，也不會影響血糖的波動。如果膳食纖維足夠，可以維持腸道健康，減少便秘，有些纖維還能降低身體膽固醇數值。整體來說，高纖飲食能降低第二型糖尿病、心血管疾病、與腸道癌症的機會。還有，纖維比較多的時候，食物就比較具份量感，讓人飽足。在我們選擇低醣飲食時，低澱粉的蔬菜務必要吃得足夠。



澱粉類比較高的植物通常是根莖類，像紅蘿蔔、地瓜、馬鈴薯、玉米、甜菜等，澱粉就比較多。如果你想吃地瓜或馬鈴薯，記得把它們算在主食那一類。那哪些是應該多吃的低澱粉蔬菜呢？大家常吃的花椰菜（青色與白色都是）、菠菜、高麗菜、蘆筍、菇類、萵苣等等都是！

增加優質蛋白質

如果你想要減醣、也想要減重，那每一餐都添加優質蛋白質就非常重要。攝取足夠蛋白質時，我們身體會比較有飽足感，比較不會一直好餓想吃點心，而且還能在減重的同時維持住肌肉的質量。

魚類、雞肉、奶類、蛋類、無糖優格、豆類等食物，都是優質蛋白質的選擇，記得每一餐都至少選擇一份來添加。

增加優質蛋白質

f 照護線上



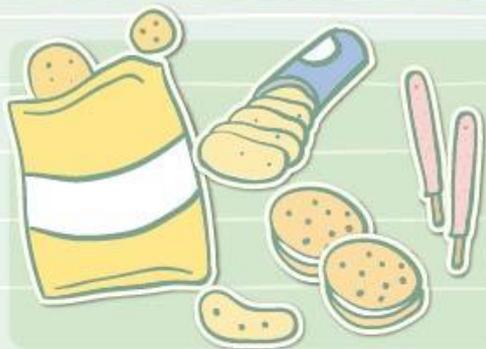
例如在早餐的時候，很多人習慣吃一個麵包解決，但這裡面就完全沒有蛋白質，而是精緻澱粉與糖的組合，升糖快速，但很容易讓人八點才吃完麵包，十點又餓了。因此可以考慮改成以蛋為主體的早餐，炒蛋、蒸蛋、茶葉蛋都可以，或改成吃雞胸肉沙拉，改成吃香蕉加無糖優格，都是比麵包更好的選擇。

為點心做準備

如果你真的很餓，是不是會取找一包餅乾來吃呢？然而，這些包裝好的餅乾、洋芋片、零食也是低醣飲食的大忌，因為成分不外乎是精緻澱粉、麵粉、和糖，一整個就是高碳水化合物的組合。

不過人都有突然會餓的時候，這時候可以選擇什麼解解饞呢？適量的杏仁、腰果、夏威夷豆、花生，可以是不錯的選擇。但請記得，請選擇無調味的，不要選加鹽或加糖的版本來增加身體負擔。一次吃一兩顆，放在嘴巴裡慢慢咀嚼，感受堅果的味道香氣，不要一次一大把咻咻咻的解決掉。

少吃精緻澱粉與糖的組合



改成吃適量無調味堅果或蛋白質

蛋除了可以當早餐，你也可以把蛋當成是個零食。現在超商都有賣茶葉蛋，取得方便，一顆蛋裡面碳水化合物少，但有 6 克蛋白質，讓人更有飽足感。每天吃的三餐內容都關係到我們怎麼選擇食物，選對食物，身體負擔就比較少，對健康就更有益。掌握低醣飲食的五大原則，就算我們無法一日內改變舊有的飲食習慣，但從這些方向出發，對身體是有很大好處的。還有，家人、朋友間的飲食習慣會互相影響，如果你想要達到減醣飲食，那就要多分享這樣的資訊讓朋友、家人知道，讓大家一起了解如何正確選擇食物，才能維持減醣的好習慣。