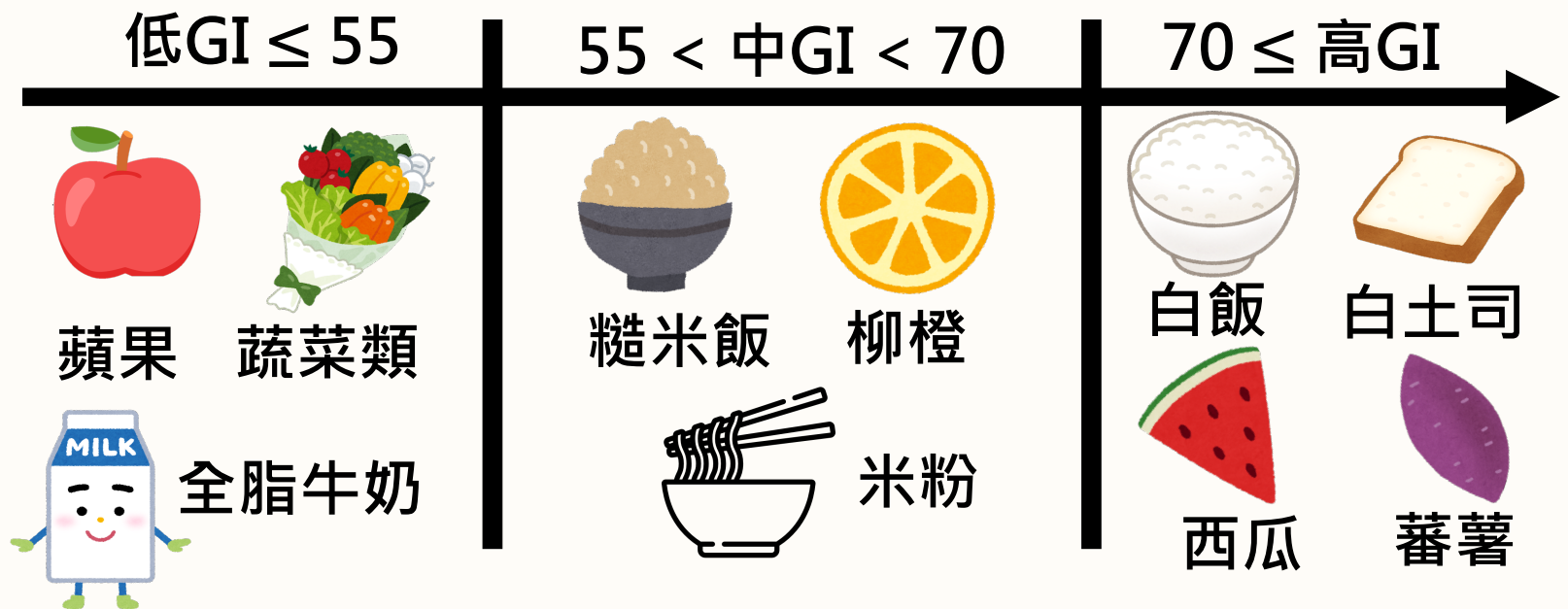


健康飲食-低GI飲食

GI定義

升糖指數 (Glycemic index)，食物在吃下肚二小時後，使血糖上升快慢的數值指標。以0~100內的數值呈現。



GI低，分解慢，升血糖慢，易飽足

好處

- 幫助學習及提高記憶力
- 減少脂肪
- 降低血糖
- 預防三高

快速判斷低GI

- 纖維含量高
- 食物精緻、加工程度低
- 選擇蒸、烤、水煮
- 咀嚼次數較多

飲食迷思：低GI \neq 低熱量

低GI食物為消化吸收較慢食物，並非低熱量食物