

談「低胰島素減肥法」

由於飲食習慣及形態的改變，外食比例增加，食品廣告和促銷手段不斷刺激買氣，讓現代人吃得過多也吃得偏差，高油、高糖的飲食容易造成過重甚至是肥胖。

「低胰島素減肥法」一度引起各界的熱烈討論，讓想瘦一族趨之若鶩。但是，如同其他的減重方式，執行前應有充分的認知。

進食讓血糖升高，胰臟會分泌一種稱為胰島素的荷爾蒙，它可以促進血液中的葡萄糖進入細胞內利用，簡而言之胰島素是一種降低血糖並促進葡萄糖合成肝糖或體脂肪的荷爾蒙。

食用含有 50 公克碳水化合物之食物使血糖上升的面積，比對含等量醣類的標準食物對血糖的效應之比例值，稱為升糖指數 (Glycemic Index, GI)。對照之標準食品通常採用白土司或葡萄糖。容易刺激血糖升高的食物，稱為高升糖指數 (High Glycemic Index; HGI) 食物。反之，不容易刺激血糖升高的食物，即所謂的低升糖指數 (Low Glycemic Index; LGI) 食物。當血糖越高時所須的胰島素相對增加，因此「低胰島素減肥法」就是標榜食用低升糖指數 (Low Glycemic Index; LGI) 食物來達成減重的目的。

單一食物的升糖指數 (GI) 和混合食物的升糖指數不同。混合飲食的升糖指數會受許多因素的影響，包括飲食中醣類的種類和含量、纖維含量、蛋白質、脂肪的比例以及加工與製備的過程等。通常混合食物的升糖指數會較低些，所以單一食物的升糖指數僅供參考，畢竟大部分人的飲食是同時吃進多種食物的混合飲食。必須提醒的是，不管吃任何食物，只要熱量超過身體需要，就會轉變成脂肪囤積起來，所以要在限制熱量的前提下搭配低胰島素減肥法才會有效果。以富含纖維質的全穀類替代白米飯、攝取新鮮天然且足量的蔬果，不喝加工製造過的低纖維蔬果汁、注意飲食的均衡度（每餐攝取適當比例的醣類、蛋白質和脂肪）、避免攝取過量的醣類（澱粉類）食物及油脂，配合適當運動才是健康的減重方式。

臺北市立聯合醫院 營養部