

談「低胰島素減肥法」

中興院區饒月娟營養師

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。