

相信现在几乎所有人都会说多吃糖不好，问为什么不好？估计都会回答，吃糖会蛀牙啊！（其实糖吃太多的危害远不止会导致龋齿）而且大家估计也只认为有甜味的食物才含糖。

其实甜不甜和含糖多少升糖快慢还真没有必然关系。不甜的白米饭白馒头升糖快，还是白砂糖升糖快呢？

水果是我们每天都吃的食物，多多少少都含糖，但是含糖多的水果不一定就甜，有一种水果一点都不甜，但是含糖量却非常高。

看下面两张图：

含糖量较低的水果 (低于10%)



数据来自《中国食物成分表》第二版

图表源自“年糕妈妈辅食”的文章《这种水果不建议给娃多吃，不甜但含糖量很高》

发现了吧，不甜的。那就是山楂！山楂其实挺酸的，但是含糖量却非常高，100克山楂竟然含22克。

那么多的糖为什么不甜呢？

因为酸啊！酸味会抑制甜味。

山楂的酸味来自柠檬酸和酒石酸等有机酸。

你尝不到甜味。但是糖却很多！冰糖葫芦更是糖上加糖！

还有我们吃的山楂条山楂片，如果你亲手做过，你就知道，要加大把大把的白砂糖才吃起来不那么酸。我试过一次。



均衡饮食

吃进肚子后：

鱼蛋肉奶（蛋白质） →→ 氨基酸

肥肉植物油（脂肪） →→ 脂肪酸

米面糖谷薯水果（碳水化合物） →→ 葡萄糖（果糖） →→ 血糖

葡萄糖进入血液就是血糖。

会引起血糖升高的就是碳水化合物。

（虽然蛋白质大量摄入也会间接在体内转变为葡萄糖使血糖升高，但作用远不及碳水化合物）

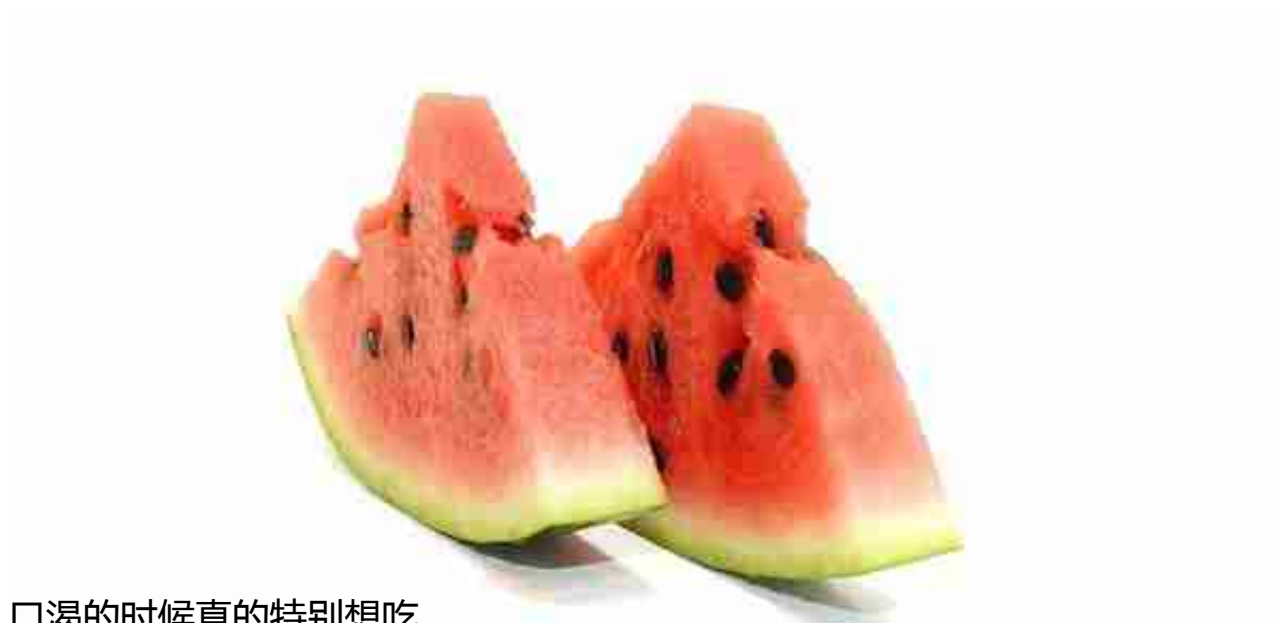


高GI : $GI > 70$

反映食物中的碳水被消化吸收很快，短时间就大量变成葡萄糖进入血糖了。

低GI : $GI \leq 5$

反映食物中的碳水被消化吸收慢一些，血糖是升得慢，不会过山车一样。



口渴的时候真的特别想吃

大家的另一个疑惑，西瓜含糖低，为什么医生又建议少吃西瓜？

每100克西瓜的含糖量约5.5—7.9克。

来看刚才说的GI值，西瓜的GI是72（属于高GI）。

为什么西瓜含糖量不高，GI值却那么高？

我们说的所有水果的含糖量，都是100克的可食用部分所含的糖量。可是西瓜，它都是水啊！

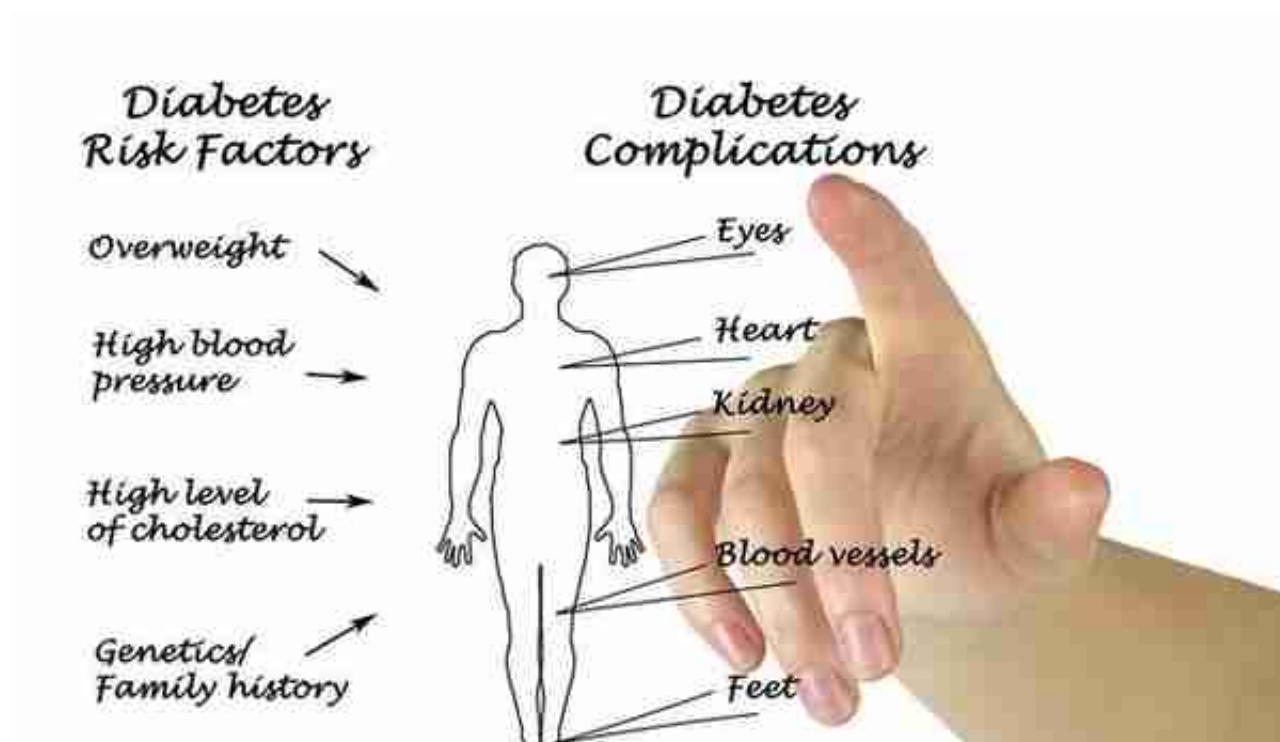
按含糖量5.5计算，西瓜的GI值，差不多要吃900克的西瓜。其实900克的西瓜我们大人也容易吃得下，GI值自然就高了。



来，继续吃西瓜

那么西瓜100克含碳水5.5克的话，西瓜的GL就是4（ $GL值5.5 = 7 \times 72 \div 100$ ）。西瓜属于低GL食物，一次吃100到200克没问题。中国营养学会推荐我们每天水果总量为200到350克，所以吃200克西瓜就差不多了，200克真不多，几口就吃完了。

我们只要知道
GI值，就可以通过查食物成分表里的碳水化合物含量来计算GL值。GL值低于10的一般就可以放心吃了。



有些东西，被我们忽略，实际离我们并不远。2014年曾有一项研究显示，597名超重儿童中，有38.4%已经处于糖尿病前期，到十多岁就发展成糖尿病了。



4.如何降低餐后血糖，降低总的GI值？

我们平时一日三餐具体怎么做呢？

- 1.不要把食物加工得太细！比如粗粮打成粉比直接煮起来吃升糖就高，含碳水的蔬菜不要切太小，不要煮太软。
- 2.缩短烹饪的时间。烹调时间越长，温度越高，淀粉糊化越好，升糖自然也越快了。
- 3.搭配醋一起吃，研发和实践发现，吃饭的时候搭配上醋，可以很好降低餐后血糖水平。你吃东西喜欢蘸醋吗？这个习惯真是太好了！
- 4.降低主食的GI值，主食多样化，把部分的白米饭面条馒头替换成全谷物薯类，比如红薯玉米燕麦山药等。
- 5.膳食纤维多糖类可以缓解机体对糖的吸收，比如魔芋、笋、木耳等都富含膳食纤维。
- 6.高高低低的GI值食物混合一起吃。

智行理财网

鸡蛋含糖量高吗(鸡蛋含糖量高吗能吃吗)

食物血糖生成指数表

蔬菜

食物名称	GI	食物名称	GI
1 胡萝卜	100	2 西红柿	36
3 芹菜	152	4 黄瓜	25
5 菜花	46	6 卷心菜	105
7 茼蒿	72	8 甜豆苗	30
9 茼蒿苗	48	10 茼蒿苗(煮)	32
11 茼蒿	83		

谷类及制品

食物名称	GI	食物名称	GI
12 小米(碾碎)	41	13 糯米粉(蒸)	85
14 糯米(碾碎)	27	15 糯米(碾碎, 熟)	57
16 糯米(碾碎, 熟)	45	17 糯米(碾碎, 熟, 甜)	55
18 糯米(碾碎, 熟)	35	19 糯米(碾碎, 熟)	45
20 糯米(碾碎, 熟)	40	21 糯米(碾碎, 熟, 甜)	49
22 糯米(碾碎, 熟)	35	23 糯米(碾碎, 熟)	57
24 糯米(碾碎, 熟)	35	25 糯米(碾碎, 熟)	82
26 糯米(碾碎, 熟)	35	27 糯米(碾碎, 熟)	58
28 糯米	80	29 糯米	75
30 糯米	29	31 糯米	54
32 大米	89	33 大米(碾碎, 熟)	72
34 大米(碾碎, 熟)	78	35 大米(碾碎, 熟)	82
36 大米(碾碎, 熟)	90	37 大米(碾碎, 熟)	59
38 大米(碾碎, 熟)	88	39 大米	55
40 大米	87	41 大米	87
42 大米	85	43 大米	42
44 大米(碾碎, 熟)	25	45 大米	85
46 大米(碾碎, 熟)	34	47 大米(碾碎, 熟)	35
48 大米(碾碎, 熟)	68	49 大米(碾碎, 熟)	58
50 大米(碾碎, 熟)	51	51 大米(碾碎, 熟)	48
52 大米(碾碎, 熟)	79	53 大米(碾碎, 熟)	74
54 大米(碾碎, 熟)	71	55 大米(碾碎, 熟)	58
56 大米	82	57 大米(碾碎, 熟)	54
58 大米(碾碎, 熟)	59	59 大米(碾碎, 熟)	67
60 大米	52	61 大米(碾碎, 熟)	45
62 大米(碾碎, 熟)	72	63 大米(碾碎, 熟)	42
64 大米(碾碎, 熟)	55	65 大米(碾碎, 熟)	79
66 大米	79	67 大米(碾碎, 熟)	74
68 大米(碾碎, 熟)	70	69 大米(碾碎, 熟)	82
70 大米(碾碎, 熟)	52	71 大米(碾碎, 熟)	49
72 大米(碾碎, 熟)	48	73 大米(碾碎, 熟)	55
74 大米(碾碎, 熟)	69		

薯类、淀粉类制品

食物名称	GI	食物名称	GI
75 马铃薯	62	76 马铃薯(熟)	65
77 马铃薯(熟)	60	78 马铃薯(熟)	65
79 马铃薯(熟)	62	80 马铃薯(熟)	65
81 马铃薯(熟)	87	82 马铃薯(熟)	134
83 马铃薯(熟)	60	84 马铃薯	68
85 马铃薯(熟)	84	86 马铃薯(熟)	77
87 马铃薯	33	88 马铃薯	35
89 马铃薯(熟)	52		

豆类及制品

食物名称	GI	食物名称	GI
90 黑豆(生)	18	91 黑豆(熟)	14
92 黑豆(熟)	47	93 黑豆(熟)	32
94 黑豆(熟)	22	95 黑豆(熟)	24
96 黑豆	27	97 黑豆(熟)	33
98 黑豆(熟)	17	99 黑豆	38
100 黑豆(熟)	28	101 黑豆(熟)	30
102 黑豆(熟)	52	103 黑豆(熟)	44
104 黑豆(熟)	31	105 黑豆(熟)	35
106 黑豆(熟)	31	107 黑豆(熟)	32
108 黑豆	33	109 黑豆(熟)	42
110 黑豆(熟)	41	111 黑豆(熟)	39
112 黑豆(熟)	43	113 黑豆	42
114 黑豆(熟)	48	115 黑豆	48
116 黑豆(熟)	27	117 黑豆(熟)	34
118 黑豆(熟)	52	119 黑豆	24

豆制品

食物名称	GI	食物名称	GI
120 腐竹	64	121 腐竹(生)	71
122 腐竹(生)	73	123 腐竹(生)	62
124 豆腐(生)	51	125 豆腐(生)	17
126 豆腐(生)	48	127 豆腐(生)	15
128 豆腐(生)	15	129 豆腐(生)	23
130 豆腐(生)	15	131 豆腐(生)	15
132 豆腐(生)	15	133 豆腐(生)	15
134 豆腐(生)	15	135 豆腐(生)	15
136 豆腐(生)	15	137 豆腐(生)	15
138 豆腐(生)	15	139 豆腐(生)	15
140 豆腐(生)	39		

豆类及制品

食物名称	GI	食物名称	GI
141 豆腐	36	142 豆腐	36
143 豆腐	28	144 豆腐(熟)	30
145 豆腐(熟)	52	146 豆腐(熟)	58
147 豆腐	31	148 豆腐(熟)	64
149 豆腐	24	150 豆腐	22
151 豆腐	43	152 豆腐	44
153 豆腐(熟)	56	154 豆腐(熟)	52
155 豆腐(熟)	43	156 豆腐	25
157 豆腐(熟)	38	158 豆腐	33
159 豆腐	35	160 豆腐(熟)	33
161 豆腐	52	162 豆腐(熟)	38
163 豆腐	72	164 豆腐(熟)	76
165 豆腐	42	166 豆腐(熟)	49

种子类

食物名称	GI	食物名称	GI
167 苡仁	14	168 苡仁	25

豆类及制品

食物名称	GI	食物名称	GI
169 黄豆	272	170 黄豆(熟)	24
171 黄豆(熟)	24	172 黄豆(熟)	27
173 黄豆(熟)	32	174 黄豆(熟)	13.9
175 黄豆(熟)	26	176 黄豆(熟)	48
177 黄豆(熟)	47.8	178 黄豆(熟)	49
179 黄豆(熟)	36	180 黄豆(熟)	33
181 黄豆(熟)	14	182 黄豆	38
183 黄豆	51	184 黄豆(熟)	41
185 黄豆	34		

豆类及制品

食物名称	GI	食物名称	GI
186 大豆(生)	46	187 大豆(熟)	87
188 大豆(熟)	89	189 大豆(熟)	83
190 大豆(熟)	53	191 大豆(熟)	89
192 大豆(熟)	66	193 大豆(熟)	42
194 大豆(熟)	77	195 大豆(熟)	88
196 大豆(熟)	80	197 大豆(熟)	81
198 大豆(熟)	89	199 大豆(熟)	89
200 大豆(熟)	64	201 大豆(熟)	65
202 大豆(熟)	68	203 大豆(熟)	76
204 大豆(熟)	47	205 大豆(熟)	52
206 大豆(熟)	38	207 大豆(熟)	48
208 大豆(熟)	66	209 大豆(熟)	58
210 大豆(熟)	47	211 大豆(熟)	65
212 大豆(熟)	45	213 大豆(熟)	67
214 大豆(熟)	90	215 大豆(熟)	35
216 大豆(熟)	64	217 大豆(熟)	65
218 大豆(熟)	66	219 大豆(熟)	70
220 大豆(熟)	72	221 大豆(熟)	74
222 大豆(熟)	76	223 大豆(熟)	72
224 大豆(熟)	81	225 大豆(熟)	47
226 大豆(熟)	39	227 大豆(熟)	59
228 大豆(熟)	95		

豆类及制品

食物名称	GI	食物名称	GI
229 黑豆(熟)	41	230 黑豆(熟)	33
231 黑豆(熟)	44	232 黑豆(熟)	44
233 黑豆(熟)	48	234 黑豆(熟)	58
235 黑豆(熟)	52	236 黑豆(熟)	45
237 黑豆(熟)	88	238 黑豆(熟)	68
239 黑豆(熟)	61	240 黑豆(熟)	58

豆类及制品

食物名称	GI	食物名称	GI
241 黑豆(熟)	49	242 黑豆(熟)	45
243 黑豆(熟)	48	244 黑豆(熟)	48
245 黑豆(熟)	28	246 黑豆(熟)	39
247 黑豆(熟)	39	248 黑豆(熟)	49
249 黑豆(熟)	37	250 黑豆(熟)	57
251 黑豆(熟)	58	252 黑豆(熟)	68
253 黑豆(熟)	73	254 黑豆(熟)	69
255 黑豆(熟)	17	256 黑豆(熟)	38
257 黑豆(熟)	65	258 黑豆(熟)	43
259 黑豆(熟)	54		

注:GI为食物血糖生成指数表

这篇科普真的是适合所有人看，不管大人还是孩子，不管男性还是女性，不管有没有血糖高。我们大家都应该尽量去降低一餐的GI，防止餐后血糖飙升，好处实在太多了：

- 可以抗衰老
- 让皮肤变得更好，不长皱纹
- 吃好饭不犯困
- 有助于减肥瘦身保持身材
- 预防糖尿病
- 预防心脑血管疾病
- 预防各种慢性病。。。

你会发现果糖的GI才23，果糖是所有天然单糖里最甜的糖，甜度是蔗糖的1.2到1.5倍。又好吃又不升血糖，完美。我们又天真了。改期继续科普。#健康科普排位赛#

我是注册营养师小木起，专注营养8年，写科普我是非常认真的。本文查资料写作编辑用时10小时，原创不易，如果你觉得还不错，请随意点赞收藏关注转发一条龙，哈哈。

记得关注我，你会知道更多靠谱的营养健康科普知识，真的很有用！

文中图片源自网络，如侵即删。