

紅薯，烤的比煮的升糖快

中國註冊營養師 谷傳玲

21-10-2020 人民健康網

相對於煮紅薯，烤紅薯味道更好，也更受歡迎，但血糖高的人建議首選煮紅薯。

資料顯示，煮紅薯的升糖指數 GI 是 77，烤紅薯 GI 則直接飆升到 94，接近葡萄糖（100），這是因為烤的過程中部分蔗糖轉變成了升血糖更快的麥芽糖。因此，對於血糖高的人，煮紅薯更友好些，但它也屬於高升糖的食物，也要少吃。吃的時候最好搭配升血糖慢的，如葉菜、瓜茄類蔬菜以及雞蛋、瘦肉等富含蛋白質的食物。血糖不高的人也不要吃太多烤紅薯，除了升糖快外，紅薯烤後失水，單位重量能量更高，吃完容易轉化成脂肪堆積，讓人長胖。

此外，紅薯中的膳食纖維被大腸微生物發酵後會產生氣體，並且其胃排空速度慢，容易刺激胃酸分泌，有些人吃了容易脹氣和泛酸。這類人除了少吃，吃時也要搭配澱粉含量低的蔬菜，如葉菜和瓜茄類。

(責編：許曉華、李軼群)