

蛋糕、甜點、汽水、曲奇都屬營養少的碳水化合物。

或許你會問，單醣類快速被人體吸收，不是好事嗎？余思行解釋，單醣及雙醣類食物主要是葡萄糖、果糖、麥芽糖及蔗糖，基本上除了熱量外，營養含量

蛋糕、甜點、汽水、曲奇都屬營養少的碳水化合物。

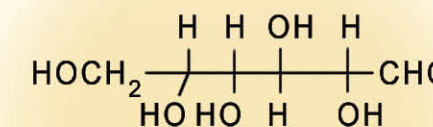
英國註冊營養師
余思行

經常聽人說多吃碳水化合物容易致肥，因為它最快轉化成能量，用不完便會變成脂肪儲存起來，漸漸腰臀纏滿一身肥膏，然後再肥上面！

碳水化合物真的那樣差嗎？
今期營養師余思行為你解答。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志

▼ 單一碳水化合物的分子結構。



▼ 葡萄糖、麥芽糖及果糖都是「單一碳水化合物」，快速被人體吸收。

較差？ 或許你會問，單醣類快速被人體吸收，不是好事嗎？余思行解釋，單醣及雙醣類食物主要是葡萄糖、果糖、麥芽糖及蔗糖，基本上除了熱量外，營養含量少。而一般含糖愈高的食物，含纖維量愈少。

而生果及蔬菜屬複合醣類，由多個醣類分子組成，雖然亦含果糖及葡萄糖，但亦有多種維他命、礦物質及纖維素，而豆類更含蛋白質，營養成分豐富，一次過為人體提供不同營養素。蔬果含有豐富纖維，有助減慢食物中糖分的消化和吸收，從而得到飽肚的感覺，及令血糖平穩。

由於單醣類對身體的影響，余思行建議大家要節制。

「汽水、糖果、糖漿、甜品、甜麵包等，都是被身體快速吸收的單一碳水化合物，平日應盡量少吃。另外白飯、白麵包、薯蓉屬於精製食物，進入人體後所引起的反應，與單醣類一樣，故大家進食亦要有節制。」余思行說。

怎樣才算有節制？余思行說，對於一些糖分高的食物，大家可以偶然嘗一嘗，作為一種享受也不為過，但別將它作為日常主食，天天飲用汽水或吃甜品，絕對無益。

而壞碳水化合物當中，白米飯、白麵包或薯仔，相對那些高脂肪的薯條、蛋糕、曲奇不算太差，故亦可以依據每人每日需要來進食。

單醣類食物 應節制

在減低單一碳水化合物食物時，應增加有益的複合醣類食物如全麵意粉、全麥包、紅米飯等。

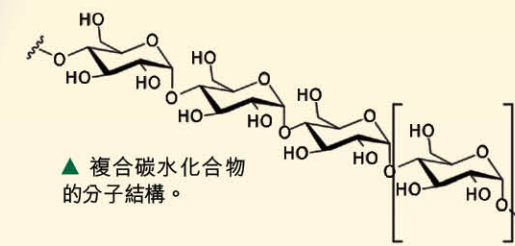
分辨

好與壞

余思行說，碳水化合物是人體必需營養素之一，為我們提供熱量，身體才能運作。然而碳水化合物亦有分好與壞，亦不代表你可以無限量攝取。想精明攝取碳水化合物以達到最高效能，首先就要懂得分好與壞！

「如何分好壞，關鍵在於它是『單一碳水化合物』(Simple Carbohydrate)，還是『複合碳水化合物』(Complex Carbohydrate)。前者屬單醣及雙醣類，進入人體後快速被拆解成葡萄糖然後被吸收；後者為複合醣類，由多個醣類分子組成，進入人體後需要較長時間分解成葡萄糖，然後才為人體吸收，它主要存在於澱粉質食物中，而含有豐富纖維素的食物也屬於複合碳水化合物。」

「由於『複合碳水化合物』需要較長時間分解及吸收，能為身體平均地提供能量，亦能令血糖平穩，故屬好的碳水化合物；而『單一碳水化合物』進入人體五至三十分鐘便能提供能量，同時令血糖大上大落，故屬壞的碳水化合物。」余思行說。



▲ 複合碳水化合物的分子結構。

▶ 澱粉質食物如糙米飯、麥包都屬複合碳水化合物。

單醣類與 複合醣類

較少的食物，對健康最有利。



Nutrition Information	
	Per 100 g
Energy	139 kcal
Protein	7.1 g
Total fat	2.4 g
- Saturated fat	0.5 g
- Trans fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Total Carbohydrate	77.0 g
- Dietary fibre	4.7 g
- Sugars	0 g
Sodium	0 mg
Calcium	11 mg
Gluten	0 mg
Potassium	250 mg



升糖指數分辨好壞

如果你仍是未懂分辨何謂好碳水化合物，可以參考食物的升糖指數 (glycemic index)。

「升糖指數是指進食後對血糖的影響，高升糖指數會引起大波幅，低升糖指數可令血糖平穩，換句話說，高升糖指數食物屬壞碳水化合物，低升糖指數當然是好碳水化合物。有些食物會在包裝上列明升糖指數，大家可以參考。」余思行說。

升糖指數的高低

如果將壞碳水化合物換成好碳水化合物，對血糖影響可以相差幾遠呢？可參考以下列表：

食物	GI值	食物	GI值
白飯	83.0	糙米飯	55.0
糯米飯	87.0	黑米粥	42.3
意粉	44.0	全麥意粉	37.0
粟米片	81.0	全穀類早餐片	38.0
薯仔	85.0	黃豆	18.0
南瓜	75.0	綠豆	27.0

升糖指數
(以葡萄糖作對照食物)

低升糖指數食物	55或以下
中升糖指數食物	56至69
高升糖指數食物	70或以上

► 購買包裝食品時，宜選低GI值。



既然複合醣類好處多，我們在日常飲食中，應盡量選擇這類「好碳水化合物」，例如將白飯換成糙米或紅米飯，白麵包換成全麥包，意粉轉為高纖全麥意粉。

而在選擇預先包裝食物時，可以從營養標籤中選取好的碳水化合物。「營養標誌中有碳水化合物及糖分兩項，由於碳水化合物包括糖分，故應選糖分比例較低的一款。如果列明纖維含量，當然愈高纖愈好。」

而成分一欄中，亦可以從原材料看到是真是壞，如糖分在成分中的前幾位，即所含壞碳水化合物較多，如全麥類材料排行前三位，即屬好的碳水化合物。

► 多以好碳水化合物換走精製食物，你就最精明。



常吃食物的升糖指數

	低升糖指數食物 (升糖指數在55或以下)	中升糖指數食物 (升糖指數介乎56至69)	高升糖指數食物 (升糖指數在70或以上)
五穀類	全蛋麵、蕎麥麵、粉絲、米粉、黑米、黑米粥、通心粉、藕粉	紅米飯、糙米飯、西米、烏冬、麥包、牛角包、Ryvita 麥餅	白飯、饅頭、油條、白飯、糯米飯、白麵包、燕麥片、梳打餅
早餐粟米片	全麥維 (All Bran)	Raisin Bran、Special K	可可米、卜卜米、Bran Flakes、粟米片、Shredded Wheat、Weetabix
根莖類蔬菜	魔芋、粟米、甘筍汁、番茄汁	番薯、芋頭、薯片	薯蓉、南瓜、焗薯、薯條
豆類及果仁類	黃豆、眉豆、雞心豆、豆腐、豆角、綠豆、扁豆、四季豆、腰果、花生	焗豆	
生果	蘋果、啤梨、布祿、橙、桃、提子、奇異果、沙田柚、雪梨、車厘子、柚子、士多啤梨、西梅乾、蘋果汁、橙汁	木瓜、杧果、提子乾、菠蘿、香蕉、蜜瓜、小紅莓汁	西瓜、荔枝、龍眼
奶類	低脂肪、脫脂奶、低脂乳酪		
糖及糖醇類	果糖、乳糖、木糖醇、艾素麥、麥芽糖醇、山梨醇	蔗糖、蜂蜜	葡萄糖、砂糖、麥芽糖