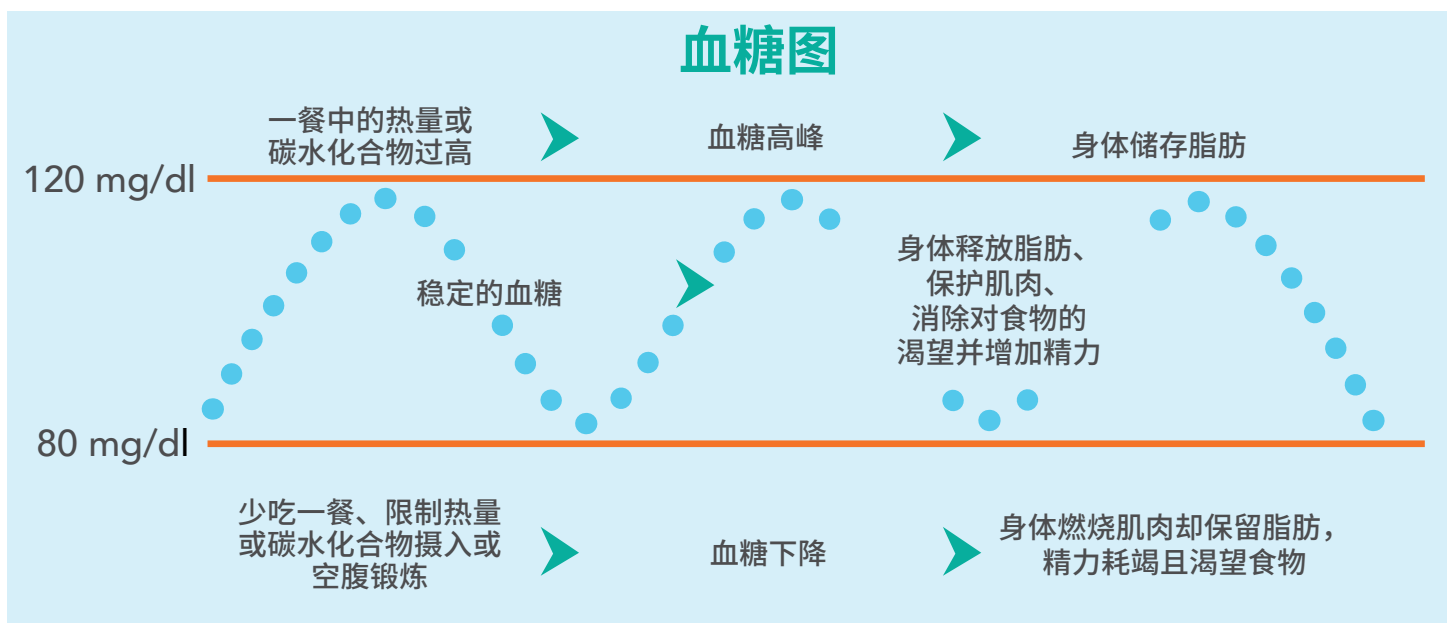


升糖指数： 如何对您的健康产生重要影响

升糖指数 (GI) 代表着食物促使血液中葡萄糖上升的速度。低 GI 的食物一般会缓慢稳定地释放葡萄糖。而高 GI 食物释放葡萄糖的速度更快。食物 GI 会对血糖水平带来如下影响：

- 容易迅速吸收的碳水化合物都是高 GI 食物，例如饼干、薯条和白面包。它们会让葡萄糖骤然涌入血液，使血糖水平迅速攀升。
- 吸收缓慢的碳水化合物属于低 GI 食物，例如谷物、坚果、水果和蔬菜。此时葡萄糖进入血液的速度更加平缓。

低 GI 食物有利于稳步减脂，而高 GI 食物是锻炼后补充能量的好帮手。例如，马拉松选手和减脂人士就需要采用不同的饮食。



血糖值对身体的影响

管理体重时应了解哪些食物会影响血糖，这有助于您选择合适的食物。原理如下：

- 高 GI 食物可能会让血糖骤然升高，随后通常又会大幅度下降，让您很快就会感到能量不足，而这有可能导致精力下降和渴求食物。
- 低 GI 食物能够使精力和血糖保持稳定，有助于为您维持稳定的精力，延长饱足感。

如您所见，血糖高峰会在一天中影响您的食欲和精力，最终干扰减重之旅。

根据 GI 来选择合适的食物

了解各种食物的 GI 有助于您做出更恰当的选择。您也不必为此放弃高 GI 食物。享用此类食物时不贪嘴，同时利用营养丰富的低 GI 食物平衡膳食即可。有下列需求的时候，您就可以根据 GI 来计划饮食：

- 希望减脂或维持健康的体重
- 希望饮食更健康
- 希望帮助维持血糖水平

GI 表

了解哪些食物会影响血糖水平之后，您可能会大吃一惊。甜甜圈和蛋糕之类的甜食当然在意料之中，但其他的一部分入选食物会出乎您的意料。米和干枣都是高 GI 食物，而鹰嘴豆泥（不配薯条！）和山药的 GI 较低。

这些知识有助于您为自己计划正餐和零食，让血糖水平符合个人目标。点击链接查看我们的血糖快速指南，了解哪些碳水化合物会影响您的血糖水平。<https://library.mannatech.com/8526>

如何利用 GI 表

食物的 GI 以 0-100 分表示。得分越低，对血糖水平的影响也越小。不含碳水化合物的食物没有 GI 值，例如油和肉。我们衷心希望本文有助于您发现哪些食物会在减重的道路上祝您一臂之力！

如需进一步了解我们的 TruHealth™ 系列产品、饮食计划、健身指导等信息，请前往 NewYou90.com。