【新聞稿】

不吃澱粉能減重控糖？搞懂「醣」與「糖」的平衡法則

中華民國營養師公會全國聯合會
網路媒體發展委員會 劉婷妮委員撰寫

「營養師，我是不是只要完全不吃澱粉，血糖就會穩定？減肥也會比較快？」大家對糖尿病與血糖波動的恐懼，常常演變成一種極端的「澱粉創傷」。許多人以為把白飯、麵條通通戒掉，或者改吃看起來很養生的「無糖食品」與「原型食物」，就能萬無一失。然而盲目戒斷澱粉不僅無法長期控糖，反而可能陷入身體代謝下降、血糖更難維持穩定的惡性循環。

國際上將世界糖尿病日（World Diabetes Day）訂於每年的 11 月 14 日，要掌握穩糖與減重的金鑰匙，首先必須搞懂「醣」與「糖」的真正差別，並避開生活中的隱形升糖地雷。

盲目不吃澱粉的隱性危機：代謝下降、腎臟負擔加重

許多人嘗試極端低碳或斷醣飲食，初期確實會發現體重快速下降，但那往往只是水分與肌肉的流失。如果長期完全不吃澱粉，身體會面臨以下三大危機：

1. 缺乏基礎能量，新陳代謝劇降
   碳水化合物（醣類）是人體最直接、最優質的能量來源，特別是大腦與紅血球的主要燃料。當葡萄糖攝取嚴重不足，身體為了維持生存，會被迫啟動「省能模式」，降低基礎代謝率。這意味著你未來只要稍微多吃一點點，就極易復胖，變成俗稱的「易胖體質」。

2. 想吃肉的欲望大增，加重器官代謝負擔
   當飲食中缺乏澱粉帶來的飽足感與血糖穩定度，身體會發出強烈的飢餓訊號，使人在不知不覺中大幅增加蛋白質與油脂的攝取（例如大量吃肉）。長期超量的蛋白質代謝產物需要經由腎臟過濾，無形中增加了腎臟的工作負擔；若本身已有隱性腎功能不良或糖尿病前期而不自知，這樣的吃法更是雪上加霜。

3. 情緒低落與暴飲暴食風險
   葡萄糖的合成與血清素的製造息息相關。長期無澱粉飲食容易導致情緒焦躁、注意力不集中、睡眠品質變差，最後往往因為壓抑過久而引發對甜食與高熱量食物的報復性暴食。

拆解「無糖」與「假養生」的升糖陷阱

除了「不吃澱粉」的極端作法之外，另一群人則是掉入了「看起來很健康」的飲食迷思的陷阱中。

迷思 1：標榜「無糖餅乾」，所以可以放心吃？
許多標榜「無糖」或「無添加蔗糖」的餅乾，雖然沒有額外添加精製糖，但其主要原料依然是精製麵粉（碳水化合物）。麵粉經過消化分解後，一樣會轉化為葡萄糖進入血液，使血糖上升。此外，為了彌補無糖帶來的風味缺失，這類產品常會加入較多的油脂或氫化植物油，例：棕櫚油來維持酥脆口感，攝取過多容易引發身體發炎及心血管問題。看營養標示時，不能只看「糖」，更要關注「總碳水化合物（醣）」含量及其他添加物成分。

迷思 2：這些看似健康的「高升糖組合餐」，你踩雷了嗎？
在日常生活中，我們經常因為「感覺很健康」或「貪圖方便」而選擇了「醣＋醣」或「高油脂＋精製澱粉」的雙重高升糖組合：

- 水果＋地瓜：地瓜是優質的原型澱粉，水果富含維生素，但兩者本質上都是「碳水化合物」。地瓜加上水果，等於這一餐吃了雙重濃縮的醣，若缺乏蛋白質與膳食纖維來緩衝，消化吸收速度極快，血糖一樣會大幅飆升。
- 燕麥拿鐵＋蛋糕：燕麥本身是澱粉，磨成漿做成燕麥奶後，澱粉分子變小、吸收更快，再搭配高精製糖與高油脂的蛋糕，絕對是血糖震盪的海嘯級組合。
- 水果茶＋鬆餅：看似健康的水果茶常添加大量糖漿來平衡水果的酸味，搭配精製麵粉與奶油烤製的鬆餅，雙重精製糖與澱粉交織，瞬間讓胰島素狂飆，高糖組合也會讓三酸甘油脂上升。
- 肉羹＋滷肉飯：滷肉飯屬於澱粉類，而肉羹湯的勾芡（太白粉或樹薯粉）更是高升糖指數的隱形澱粉，兩者搭配吃，又沒有搭配青菜，蛋白質量可能也不足，是常見傳統小吃升糖地雷組合餐。
- 麵包＋黑咖啡：雖然黑咖啡無糖無熱量，但單吃精製麵包，缺乏蛋白質、纖維與足夠油脂延緩消化，胃排空速度極快，血糖迅速衝高後又驟降，容易讓人很快再度感到飢餓與疲倦。

營養師的平衡法則：「醣」要選得對，「糖」要控得精

要建立健康穩定的血糖環境，重點從來都不是「完全封殺澱粉」，而是搞懂「碳水化合物的醣（Carbohydrates）」與「精製添加的糖（Added Sugars）」的差異。

- 碳水化合物「醣」不可少：指未精製的全穀雜糧類，如糙米、燕麥、南瓜、芋頭、地瓜與藜麥等。這些食物含有豐富的膳食纖維、維生素 B 群與礦物質，消化吸收較慢，能提供持久的能量並平穩血糖。
- 精製「糖」要嚴控：指蔗糖、高果糖糖漿、黑糖等添加糖，除了提供熱量與瞬間的血糖波動外，幾乎不含其他營養價值，應盡可能減少攝取。

人人都是穩糖大師的實踐三招

想兼顧減重與穩糖，我們可以將以下原則落實在每一天的三餐中：

1. 掌握黃金進食順序：每餐依照「水➔蛋白質➔蔬菜➔澱粉➔水果」的順序進食。先用高纖蔬菜與蛋白質打底，能延緩胃排空速度，大幅平緩餐後的血糖上升曲線。
2. 實行「餐餐有蛋白、澱粉不過半」：每餐澱粉量控制在自己的拳頭大小，並務必搭配足量的優質蛋白質（如豆腐、雞肉、魚肉、雞蛋或無糖豆漿），利用蛋白質來增加飽足感，避免因單吃澱粉引發的血糖波動。
3. 水果限量當點心，不當正餐：水果富含果糖與葡萄糖，切忌「把水果當飯吃」。建議每天水果攝取量控制在 1～2 個拳頭大小，並安排餐後食用，避免一次大量攝入造成肝臟脂肪堆積與血糖不穩。

控糖是一場終身的健康馬拉松，不是極端的短期禁食。學會尊重身體對能量的需求，聰明挑選高纖的原型「醣」，避開精製的添加「糖」，我們就能在享受美食的同時，輕鬆擁有一套穩定、平和且有活力的代謝系統。

發稿單位：中華民國營養師公會全國聯合會

發稿日期：115 年 11 月 10 日