

中区社康部

碳水化合物



什么是碳水化合物？

- 碳水化合物是人体能量的主要来源
 - 葡萄糖将转化为用于身体活动和基本功能的能量，如呼吸与步行
- 来源：
 - 水果，蔬菜，牛奶，蜂蜜
 - 面包，意大利面，大米，土豆
- 碳水化合物分为两种：
 - 简单的碳水化合物 - 糖
 - 复合碳水化合物 - 白饭和淀粉

复合碳水化合物 - 纤维

- 纤维不能被消化
- 每日建议的摄入量：
 - 20克（女）或 26克（男）
 - 例如：1个苹果 = 4.4克的纤维

纤维类型	耐饱型	帮助排便
来源	燕麦 坚果 苹果和扁豆	全麦 糙米 豆类和蔬菜
好处	帮助控制血糖	帮助消化
	降低高胆固醇	防止便秘
	降低患上糖尿病和心脏病的风险	

复合碳水化合物 - 淀粉

- 淀粉食物包括豌豆，玉米，土豆，豆类，面食，米饭和谷物

谷物含有三层：

02 内层 - 胚乳

ENDOSPERM

富含碳水化合物和蛋白质

03 中层 - 胚芽

GERM

富含维生素B和维生素E



01 外层 - 麸/糠

BRAN

富含纤维和矿物质

(Health Promotion Board, 2018)

精制谷物	全谷物
<ul style="list-style-type: none">• 例如：白米饭，白面包，精制面条	<ul style="list-style-type: none">• 例如：糙米，全麦面包和燕麦片
<ul style="list-style-type: none">• 麸和胚芽都被去除	<ul style="list-style-type: none">• 麸，胚芽和胚乳还是完整的
<ul style="list-style-type: none">• 富含淀粉，少量的纤维，维生素和矿物质	<ul style="list-style-type: none">• 富含维生素，矿物质，植物化学物质和菊糖
<ul style="list-style-type: none">• 导致血糖迅速升高，可能增加第二型糖尿病的风险	<ul style="list-style-type: none">• 防止心脏疾病和糖尿病• 全谷物能延长饱足感时间，对于管理体重非常有效

血糖生成指数 (GI)

- 测量含碳水化合物的食物如何提高血糖
- 高GI食品比低GI食品更快速地提高血糖
- 血糖迅速升高 = 产生更多的胰岛素
- 高GI：简单的碳水化合物，精制谷物
- 低GI：复合碳水化合物，全谷物



高 GI



低 GI

总结

- 碳水化合物为我们提供日常活动的能量
- 纤维对您的健康有好处!
- 选择含有高纤维的复合碳水化合物食品
- 避免吃太多的糖和精制谷物
- GI能有效地帮您改善饮食习惯，但不是唯一的工具
- 多吃低GI食品，少吃高GI食品
- 确保您有均衡的饮食习惯



医院，2019年版权所有。截至2019年 7月，所有信息均属正确无误。未经本医院许可，不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布，或用作商业用途，不得以任何形式将任何内容，存储于数据库和检索系统中，或者以任何形式进行传输。本档中的所有信息和材料仅供参考，不得替代医生和其他医疗专家的医嘱