

### 為何單醣較差？



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。

英國註冊營養師 余思行

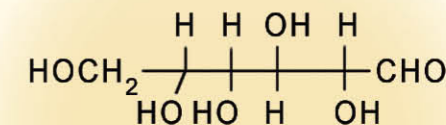


經常聽人說多吃碳水化合物容易致肥，因為它最快轉化成能量，用不完便會變成脂肪儲存起來，漸漸腰臀纏滿一身肥膏，然後再肥上面！

碳水化合物真的那樣差嗎？  
本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。



### 單醣類食物應節制

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。



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

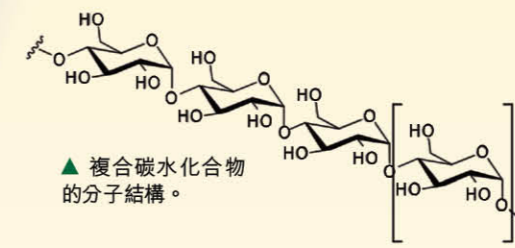
# 好與壞 碳水化合物的

### 單醣類與複合醣類

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。

