

吃燕麥可以降血糖？

呂孟凡 營養師

大家都知道燕麥是一種很健康的食物，這幾年來電視廣告也不斷告訴我們吃燕麥有許多好處。早年要吃燕麥只能買麥片，但近年來延伸出了燕麥飲這種產品，不需用熱水煮就可以直接飲用，而且各大便利超商都可以買得到，非常方便。由於燕麥相關產品越來越普及，我在營養門診常常被糖尿病人問：「營養師，吃燕麥不是可以降血糖嗎？為什麼我吃完燕麥量血糖還是一樣高？」我都會回答：「因為那是錯誤觀念啊！」

為什麼吃燕麥無法降血糖？

燕麥在六大類食物的分類裡面屬於全穀雜糧類，也就是說，燕麥跟飯、麵其實是一樣的，主要含有的巨量營養素就是碳水化合物（醣類）。20公克的燕麥含有13.5公克碳水化合物，與白米的15.6公克碳水化合物相差不了太多。吃完飯、麵血糖會升高，吃完燕麥當然也會。所以說，吃燕麥可以降血糖絕對是大錯特錯的講法！

吃燕麥可以讓血糖升得比較慢嗎？

要了解這點就必須先了解燕麥的升糖指數。升糖指數代表的是食物中的碳水化合物被人體消化吸收的速度，分為低(≤ 55)、中(56~69)、高三組(≥ 70)，升糖指數越高的食物，代表被消化吸收的速度快，飯後的短時間內血糖容易衝得比較高；升糖指數越低的食物，代表被消化吸收的速度慢，飯後血糖升高的速度比較慢也比較平緩。同樣是燕麥，卻有很多種不同的加工方式，以下為不同燕麥的升糖指數：

- ✓ 用去殼的厚燕麥片(1mm)煮成的燕麥粥：55
- ✓ 用去殼的薄燕麥片(0.5-0.6mm)煮10分鐘的燕麥粥：76
- ✓ 速食燕麥粥：83

雜糧飯裡面會加的原粒燕麥因為保有完整的殼，而且我們在吃的時候通常也不一定咬到很碎，有可能在沒咬碎的情況下就吞下去了，

所以理論上升糖指數應該蠻低的，可惜資料庫中沒有原粒燕麥的升糖指數。但是可以參考看看原粒大麥的升糖指數，以水煮熟的原粒大麥升糖指數只有 28，非常低，由此可推斷原粒燕麥應該也是差不多。

雖然燕麥片的升糖指數不低，但是可以藉由同一餐中搭配的其他食物來讓整餐飯後的升糖狀況改善。例如，先攝取蛋白質（豆魚蛋肉類）類以及蔬菜類食物，接著再吃燕麥，如此一來因為有蛋白質以及纖維做緩衝，餐後升糖的速度就不會這麼快。

燕麥飲可以無限制地喝嗎？

市售的燕麥飲即使是無糖的，通常一罐（290mL）的碳水化合物含量約等同於 1/3 碗飯。常看到很多人早餐買一罐燕麥飲再搭配一個麵包或一顆地瓜吃，如此一來整餐都是碳水化合物，飯後血糖不高也難！建議如果要買燕麥飲當早餐，搭配的食物要選擇蛋白質類、堅果種子類或蔬菜類比較均衡。舉例來說：可以買燕麥飲跟茶葉蛋，再搭配一湯匙堅果。有的人更可愛，覺得燕麥飲很健康，所以把燕麥飲當飲料隨時想喝就喝。事實上燕麥飲也是澱粉，若當飲料喝，應該是"取代"一部分正餐的澱粉才對，而不是正餐照常吃，又喝燕麥飲，如此一來可能會讓體重增加的！

結論

雖然吃燕麥無法降血糖，但是燕麥的確是一種非常好的食物！燕麥具有降膽固醇的效果是經許多研究證實的，若有高膽固醇的人可以考慮三餐中挑選一餐以燕麥取代飯或麵。但是要注意！若已經是有在吃降膽固醇藥物的人，燕麥跟其中的 statin 類藥物有交互作用，攝取的時間太相近的話會影響藥物吸收效果，所以吃藥前後需要間隔 4 小時以上才能吃燕麥喔！