

## ค่าดัชนีน้ำตาล: แนวทางภาษาไทยอย่างย่อ

### ค่าดัชนีน้ำตาลคืออะไร?

ค่าดัชนีน้ำตาล (GI) เป็นแนวทางแสดงว่าอาหารคาร์โบไฮเดรตชนิดไหนที่แตกตัวเป็นน้ำตาลกลูโคสอย่างช้าหรืออย่างรวดเร็ว ซึ่งสามารถช่วยให้คุณเลือกที่จะทานอาหารคาร์โบไฮเดรตชนิดไหนเพื่อที่จะจัดการโรคเบาหวานและน้ำหนักของคุณ

### อาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำกว่ามีประโยชน์อย่างไร ?

อาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำกว่าเป็นอาหารที่ดีที่สุดที่จะรับประทาน เพราะงานวิจัยแสดงให้เห็นว่ามัน:

- แตกตัวเป็นน้ำตาลกลูโคสอย่างช้า ๆ
- สามารถทำให้คุณรู้สึกอิ่มนานกว่า

### วิธีรับประทานอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำกว่า

- รวมถึงอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำกว่า ในแต่ละมื้อ\*
- เลือกอาหารว่างที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำกว่า (หากคุณทานอาหารว่าง)\*
- แทนอาหารคาร์โบไฮเดรตที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูงกว่าด้วยอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำกว่าหลากหลายชนิด \*
- ซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีสัญลักษณ์ค่าดัชนีน้ำตาล (แสดงทางขวามือ) เมื่อเป็นไปได้



สัญลักษณ์ค่าดัชนีน้ำตาล

ไม่ว่าอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำกว่าทั้งหมดจะเป็นทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพมากกว่า เช่น ซีเรียและมันฝรั่งทอด เนื่องจากเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง มีไขมันอิ่มตัวและเกลือ ตัวอย่างทางเลือกที่มีประโยชน์ต่อร่างกายจะแสดงในหน้าถัดไป

\* การเลือกอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำกว่า ไม่ได้หมายความว่า คุณสามารถทานอาหารได้มากเท่าที่คุณต้องการ เพราะปริมาณอาหารที่คุณทานก็มีผลกระทบต่อระดับน้ำตาลในเลือดด้วยเช่นกัน นักโภชนาการสามารถช่วยได้

### ข้อมูลเพิ่มเติม

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับค่าดัชนีน้ำตาล ไปที่ [gisymbol.com](http://gisymbol.com) หรือ [glycemicindex.com](http://glycemicindex.com)

เพื่อค้นหานักโภชนาการ ไปที่ [dietitiansaustralia.org.au](http://dietitiansaustralia.org.au) หรือติดต่อ Dietitians Australia

โทร 1800 812 942 หรืออีเมล [info@dietitiansaustralia.org.au](mailto:info@dietitiansaustralia.org.au)



## ขนมปังและซีเรียลอาหารเช้า

มองหาซีเรียลและขนมปังที่ไม่ผ่านการขัดสีซึ่งมีเส้นใยสูงและใส่น้ำตาลเพิ่มน้อยที่สุด หรือซีเรียลที่มีสัญลักษณ์ค่าดัชนีน้ำตาล

### ค่าดัชนีน้ำตาลสูงกว่า

- ขนมปังขาว
- ขนมปังโฮลมีล
- ขนมปังตุรกีสีขาว
- ซาลาเปาจีนนึ่งสีขาว (หม่านโถว)
- ขนมปังเบเกิล
- ข้าวสาลี ข้าวเจ้าหรือรำข้าวโอ๊ต
- วิตามินซี
- ข้าวโอ๊ตแบบทำทานได้อย่างรวดเร็ว
- พอร์ริดจ์ (โจ๊ก)
- คอร์นเฟลก
- ข้าวพอง

### ค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ & ปานกลาง



ขนมปังที่มี เมล็ดธัญพืชหนาหรือขนมปังมัลติเกรน



ซาวร์โดขนานแท้ดั้งเดิม



แผ่นข้าวโอ๊ต แบบดั้งเดิมหรือ ข้าวโอ๊ตที่ขัดเปลือกแล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ



มูสลี่ธรรมชาติ

## เมล็ดธัญพืช

มองหาเมล็ดธัญพืชที่มีเส้นใยสูง อาหารโฮลเกรนชนิดต่าง ๆ หรือชนิดที่มีสัญลักษณ์ GI

### ค่าดัชนีน้ำตาลสูงกว่า

- ข้าวหอมมะลิ
- ข้าวกล้อง
- ข้าวขาว
- ข้าวเหนียว
- เค้กข้าวเอเชีย
- ข้าวซูชิ

### ค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ & ปานกลาง



เกี้ยวหรือซาลาเปามีไส้แข็ง



ข้าวบัสมัติหรือข้าวดุงการ่า™



วุ้นเส้น



บะหมี่จุดง



ซูชิ



ข้าวดำ



โซบะหรือเส้นก๋วยเตี๋ยวทำจากแป้งบัควีท



ข้าวบาร์เลย์

- พาสต้า (เกือบทุกประเภท)
- เส้นก๋วยเตี๋ยว
- เส้นถั่วเขียว

- ควินัว
- เมล็ดบัควีท
- บะหมี่ฮกเกี้ยน

- บะหมี่ดึงมือ (ลาเมี่ยน)
- เส้นบะหมี่สด
- ข้าวมันปู

## เลกุ่มส์หรือพืชตระกูลถั่ว

### ค่าดัชนีน้ำตาลสูงกว่า

- ถั่วปากอ้า

### ค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ & ปานกลาง

				
ถั่วแดง	ถั่วเขียว	ถั่วเหลือง	ถั่วอะซูกิ	ถั่วดำ

นอกจากถั่วปากอ้า พืชตระกูลถั่วหรือถั่วแห้งกระป๋องทุกประเภทมีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำกว่า

- ถั่วผสม
- บัตเตอร์บีนส์
- ถั่วลันเตา

## ผักมีแป้ง

### ค่าดัชนีน้ำตาลสูงกว่า

- มันฝรั่งขาว
- มันเทศเปลือก สีม่วง

### ค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ & ปานกลาง

		
เผือก	ข้าวโพดหวาน	มันเทศสีส้ม

## ผลิตภัณฑ์นมและผลิตภัณฑ์ทดแทน

ชื่อประเภทไม่เติมน้ำตาลและมีไขมันต่ำที่เพิ่มแคลเซียม

### ค่าดัชนีน้ำตาลสูงกว่า

- นมข้าวเจ้า
- นมข้าวโอ๊ต
- นมซินหวาน

### ค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ & ปานกลาง

				
นม	นมถั่วเหลือง	นมแพะ	โยเกิร์ต	คัสตาร์ด

## บิสกิตและขนมปังกรอบ

มองหาบิสกิตและขนมปังกรอบที่มีเส้นใยสูงกว่า ทำจากโฮลเกรน เต็มเมล็ดน้อยที่สุดและชนิดต่าง ๆ ที่มีสัญลักษณ์ดัชนีน้ำตาล

### ค่าดัชนีน้ำตาลสูงกว่า

- บิสกิตคาแฟม
- เค้กข้าวพอง
- ขนมข้าวกรอบ
- แครกเกอร์แผ่นบางกรอบ
- แครกเกอร์ข้าวโพดบางกรอบ

### ค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ & ปานกลาง



แครกเกอร์เมล็ดธัญพืช



บิสกิตทำจากข้าวโอ๊ตและผลไม้แห้ง









## ผลไม้

ผลไม้ส่วนมากมีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ

### ค่าดัชนีน้ำตาลสูงกว่า

- สับปะรด
- แตงโม
- ลำไย
- เงาะ
- ขนุน
- แตงหรือกเมล่อน/ แคนตาลูป

### ค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ & ปานกลาง

			
สับปะรด	กล้วย	ส้ม	องุ่น
			
เชอร์รี่	มะม่วง	ลูกพีช	ส้มเขียวหวาน

- แอปเปิ้ล
- แพร้

- แอปริคอต
- พลัม

- เม็กการิน
- กีวี่ฟรุ้ต

## ดัชนีน้ำตาลคือเครื่องมือที่จะช่วยให้คุณเลือกรับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรต

### โครงการบริการเกี่ยวกับโรคเบาหวานแห่งชาติ (NDSS) และคุณ

มีบริการและการสนับสนุนหลากหลายให้ผ่านโครงการบริการเกี่ยวกับโรคเบาหวานแห่งชาติ (NDSS) ที่จะช่วยให้คุณจัดการโรคเบาหวานของคุณ นี่รวมถึงข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการโรคเบาหวานผ่านสายให้ความช่วยเหลือและเว็บไซต์ของโครงการบริการเกี่ยวกับโรคเบาหวานแห่งชาติ (NDSS)

ซึ่งมีผลิตภัณฑ์ บริการและโปรแกรมการศึกษาจำนวนมากไว้ช่วยคุณให้ควบคุมโรคเบาหวานของคุณได้