

# 肉类的升糖指数分别是多少、为何不能多吃肉呢？-股识吧

## 一、升糖指数的问题

升糖指数(GI)指的是，食物进入人体两个小时内血糖升高的相对速度。

酥脆饼干能让血糖快速升高，它的升糖指数就高；

生胡萝卜让血糖缓慢上升，它的升糖指数很低。

低指数食物中，碳水化合物分解成葡萄糖分子的速度慢，对大脑的能量供应比较稳定。

高纤维碳水化合物升糖指数相对较低，例如富含纤维的黑色全麦面包升糖指数低，血糖升高不会太剧烈。

我们可以在面包中加一些肉或鸡蛋，再加一点橄榄油，这顿午餐有滋有味，同时给大脑供应了充足的养料。

## 二、日常食用的肉制类，卡路里各是多少？

50g(1两)瘦猪肉内含蛋白质9g、脂肪6g，约提供05 3.77焦耳热量。

50g瘦猪肉提供的总热量分别相当于50g瘦羊肉，50g瘦牛肉，50g鱼、虾、鸡、鸭(瘦肉)，50g豆腐干(丝)，100g北豆腐，125g南豆腐，瘦香肠20g，大鸡蛋1个(约50~55g)，麻豆腐100g，蛤蜊肉100g，鸭蛋1个所产的热量。

## 三、以肉蛋为主食的人群和谷物为主食的人群血糖有何差别？

我个人体会吃低升糖指数的食物有利于减肥，我最近两个月每餐都是先吃半盆蔬菜再开始吃饭，饭一般也都以杂粮豆饭替代，早餐喝牛奶吃一个鸡蛋两片全麦面包。很少会饿，血糖空腹5.5左右，餐后6.5左右。

体重2个月也减了6斤，血液循环也改善不少，原先手指扎针经常不出血或出血很少，现在扎针基本一针自己就会流出，每次都能喂饱试纸。

## 四、红萝卜的升糖指数是多少？

红萝卜的升糖指数是：71升糖指数(GI)指的是，食物进入人体两个小时内血糖升高的相对速度。

低升糖指数食物对于肥胖、糖尿病等特殊群体，在指导科学饮食及控制营养平衡方面具有非常重要的意义。

## 五、血糖指数是不是就是食物的“升糖指数”？

食物有两个指数：含糖指数和升糖指数。

## 六、为何不能多吃肉呢？

肉类食品的脂肪含量较高，可能是导致并发症的因素之一。

脂肪含量偏高也不利于血糖的控制，常常使得血糖在长时间内持续升高，血糖没有明显的高峰与低谷。

关于肉类食品，以猪肉为例，每天不超过150克为宜。

或者不超过每天饮食总热量的20%。

## 参考文档

[下载：肉类的升糖指数分别是多少.pdf](#)

[《股票订单多久能成交》](#)

[《公司上市多久后可以股票质押融资》](#)

[下载：肉类的升糖指数分别是多少.doc](#)

[更多关于《肉类的升糖指数分别是多少》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/subject/73995547.html>