

# ค่าดัชนีน้ำตาลในข้าวคืออะไร?

## แล้วทำไมถึงสำคัญ?



### ค่าดัชนีน้ำตาล Glycemic Index (GI) คืออะไร?

ค่าดัชนีน้ำตาล (Glycemic Index: GI) เป็นตัวเลขบ่งบอกว่าอาหารที่เรารับประทานนั้นมีค่าน้ำตาลเป็นอย่างไร โดยหากมีค่าดัชนีน้ำตาลสูง หมายถึงว่า หลังจากรับประทานอาหารไปแล้ว ร่างกายของคุณได้ดูดซึมอาหารนั้นเร็วกว่าอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำกว่า จนส่งผลให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นเร็วกว่า ซึ่งสรุปง่าย ๆ ก็คือ หากค่าดัชนีน้ำตาลสูงหลังจากรับประทานอาหารแล้ว ก็จะทำให้อิ่มได้ไม่นานนั่นเอง

### ตัวอย่างค่าดัชนีน้ำตาลในข้าวชนิดต่าง ๆ

ข้าวขาว (ข้าวเจ้า)	87 (สูง)
ข้าวขาวหัก	72 (สูง)
ข้าวซ้อมมือ	55 (ปานกลาง)
กข15	69 (ปานกลาง)
กข43	57 (ปานกลาง)
พิเศษโลก80	59 (ปานกลาง)

ข้าวที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำกว่านั้น เป็นข้าวที่ดีที่สุดในการเลือกรับประทาน เพราะทำให้อิ่มนาน ระหว่างมื้ออาหารไม่กินจุจก

ดังนั้นหากเลือกได้ คุณควรเลือกรับประทานข้าวที่มีเลขค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ จะดีต่อสุขภาพมากกว่า อย่างไรก็ตาม การเลือกรับประทานข้าวด้วยค่าดัชนีน้ำตาล ยังไม่ใช่ปัจจัยเดียวที่จะตัดสินว่า คุณเลือกรับประทานข้าวอะไร เพราะยังมีปัจจัยอีกหลายอย่างที่ทำให้ค่าดัชนีน้ำตาลเปลี่ยนแปลงได้ เช่น วิธีการปรุงอาหาร ความร้อนในการปรุง ประสิทธิภาพของการนำอินซูลินไปใช้ในร่างกายของแต่ละคน

