

新的一年想健康減重？ 抗性澱粉吃起來！

文·圖／臨床營養科 營養師 邱立雯

迎接嶄新的一年，許多人的新年許願清單都有減重這一項，想要成功控制體重，飲食是重要的一環，其中，澱粉攝取量更是關鍵之一。澱粉屬於碳水化合物的一種，也是自然界中含量非常豐富的多醣，常聽到的食物中像是白飯、麵包等都富含澱粉，而成為人類主要的熱量來源，也是想減重的人經常選擇忌口的食物。

而澱粉中依據消化速度分為快速消化澱粉、慢速消化澱粉與抗性澱粉，其中，抗性澱粉幾乎不會在小腸中被消化吸收，而是到達結腸後發酵產生各種好處，聽起來是不是很有趣呢？下面就讓我們一起了解抗性澱粉對於體重控制有哪些助益吧！

Q1 抗性澱粉是什麼？ 除了控制體重，還有什麼優點？

抗性澱粉顧名思義就是難以消化吸收的澱粉，因為成分結構的關係，食用後120分鐘內不會在小腸中分解成葡萄糖，而是來到結腸中發酵產生短鏈脂肪酸，同時因為不易消化吸收的關係，同重量產生的熱量也比一般澱粉要低（1.6~2.8 kcal/g）。

在控制體重方面，抗性澱粉有類似纖維的特性，熱量低又具有飽足感，若是在正餐



選擇含抗性澱粉的食物，飽足感會比單純攝取精緻澱粉還高，所以有助於體重控制，同時也因為消化緩慢的特性，對於延緩餐後血糖上升也有幫助。

此外，由於抗性澱粉會在結腸發酵，也是益生菌喜歡的營養來源之一，做為益生元（Prebiotics）可以保護腸道健康，維持腸道好菌生長，也有研究指出，抗性澱粉在大鼠實驗中有降低膽固醇的作用。

表1：抗性澱粉根據結構與來源分為5大類

	形成原因	食物來源	減少含量的因素
第1類	有物理保護的澱粉，例如被細胞壁保護	未加工的全穀類、種子、豆類	碾碎、咀嚼
第2類	自然存在於食物中的抗性澱粉，因結構而不易水解	生馬鈴薯、未成熟香蕉、高直鏈澱粉玉米	食品加工、加熱烹調
第3類	回凝（老化）澱粉	煮熟又冷卻的馬鈴薯、米等	加工條件
第4類	化學修飾澱粉	由人工添加進食品中	較穩定
第5類	直鏈澱粉－脂質複合物	直鏈澱粉含量高的食物在加工中形成	不易被澱粉酶水解

Q2 含抗性澱粉的食物有哪些，如何烹調留住含量？

抗性澱粉根據結構與來源分為5大類，如表1。

有減重需求者若想從天然食材中攝取抗性澱粉，可從上列附表中的前3種食物類型下手。首先，平時飲食中多攝取未精緻的全穀雜糧類，譬如白飯可以改成糙米飯、燕麥，白麵包替換成全麥麵包等方式增加抗性澱粉攝取量。

再者，需留意避免過度烹調會造成抗性澱粉減少，例如第2類型的抗性澱粉在烹調前有較高的抗性澱粉，在加熱或加工過程中容易流失。若無飲食禁忌，盡量不要把食物煮太久太爛，例如把米煮成稀飯時，抗性澱粉就會減少很多，表2出自一篇美國常見食物中抗性澱粉含量，可以從中發現烹調與否和抗性澱粉含量有很大的關係。

表2：美國常見食物抗性澱粉表

食物	每100g抗性澱粉含量
未成熟香蕉	2.8±0.1
成熟香蕉	1.8±0.1
煮熟香蕉	0
煮熟後冷卻香蕉	1.4
煮熟米（中等顆粒）	0.2±0.1
煮熟冷卻米（中等顆粒）	0.6±0.3
黑豆	2.7±1.7
綠豆	1.2±0.3
豌豆	1.9±0.9

最後就是坊間常聽到的吃冷飯，也就是將澱粉煮熟糊化後又冷卻產生的老化澱粉，這是澱粉在煮熟又冷卻的過程中，因產生結構變化的關係變得不易消化，直鏈澱粉含量越高的食物越容易產生抗性澱粉。但同時要注意的是，重新加熱後可能會導致抗性澱粉減少，還有保存過程中也要留意食品安全避免汙染導致食物中毒。



雖然上述方式皆能增加抗性澱粉攝取，但仍然要注意的是，這些食物仍然有熱量存在，攝取過多依舊會發胖而達不到控制體重的效果喔！

Q3 食用抗性澱粉控制減重， 有哪些族群不適宜？

由於抗性澱粉攝取後容易在腸道發酵產氣，所以本身容易脹氣或是腸胃不好的人攝取上要特別注意，過度食用可能會造成腸胃不適。另外，抗性澱粉的來源有部分為全穀雜糧如豆類、五穀類，若本身有腎臟相關疾病需低磷飲食者，則不建議食用此類抗性澱粉食物。

總結而論，從食物來源中選擇抗性澱粉豐富的種類，不僅可以讓飽足感增加進而幫助控制食量與體重，並且有益腸道健康與穩定血脂、血糖的控制，但仍然要注意總熱量的攝取，才不會造成反效果喔！期以本文讓大家更了解抗性澱粉對減重的助益，新的一年不妨透過抗性澱粉來維持身體健康吧！🌱

抗性澱粉懶人包

好處

1. 增加飽足感
2. 增加腸道好菌
3. 延緩餐後血糖上升

注意事項

1. 腸胃不好不適用
2. 需低磷飲食患者要注意
3. 本身仍有熱量，多食無用

如何增加抗性澱粉攝取？

1. 精緻澱粉改為精緻全穀雜糧類
2. 不過度烹調食物
3. 煮熟的飯類可冷卻後食用

參考資料：

1. Resistant starch in food: a review. Pinky Raigond et al, J Sci Food Agric 2014
2. Resistant Starch Content in Foods Commonly Consumed in the United States: A Narrative Review. Mindy A Patterson et al, J Acad Nutr Diet . 2020