

常見食物 GI 值分類表

GI 值 種類	低 (55 以下)	中 (56~69)	高 (70 以上)
低脂乳品類	低脂或脫脂鮮乳、 無糖優酪乳、奶油	冰淇淋	煉乳
蔬菜類	各式菇類、各種綠 色葉菜類、豆芽 菜、胡蘿蔔、彩 椒、青椒、白菜、 苦瓜、冬瓜、茄 子、牛番茄、洋蔥		
水果類	草莓、蘋果、聖女 番茄、楊桃、蓮 霧、檸檬、土芭 樂、柿子、柳丁、 柑橘、文旦、火龍 果、葡萄、棗子、 桃子、李子	芒果、水蜜桃、奇 異果、香蕉、木瓜	荔枝、西瓜、哈密 瓜、水果乾、龍 眼、鳳梨
全穀根莖類	燕麥、蓮藕、全麥 麵包、蓮子、豆 薯、綠豆、山藥、 義大利麵、糙米	玉米、胚芽米、米 粉、蕎麥、南瓜、 芋頭、栗子、稀 飯、馬鈴薯、番 薯、冬粉、白飯	糯米、西谷米、太 白粉、薏仁粉、白 吐司、白麵條、米 漿、白饅頭、餃子
豆魚肉蛋類	雞肉、雞蛋、豬 肉、牛肉、魚肉、 蝦、蟹、大豆製 品、豆腐	魚板	

高雄榮民總醫院屏東分院營養室關心您