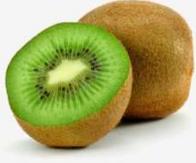
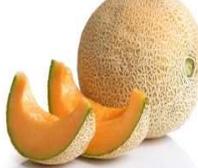


# 水果類GI值

GI值	食物名稱				
低 (55 以下)					
	圣女番茄	蘋果	土芭樂	柳丁	蓮霧
中 (56~69)					
	香蕉	奇異果	木瓜	土芒果	水蜜桃
高 (70 以上)					
	荔枝	西瓜	鳳梨	哈密瓜	水果乾