

常見食物 GI 值

低 GI 食物 (55 以下)	薏仁、燕麥、蓮藕、 全麥麵包、蓮子、豆 薯、綠豆、山藥、義 大利麵、糙米	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
中 GI 食物 (56~69)	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	芒果、水蜜桃、奇異 果、香蕉、木瓜
高 GI 食物 (70 以上)	糯米、西谷米、太白 粉、薏仁粉、白吐 司、白麵條、米漿、 白饅頭、餃子	荔枝、西瓜、哈密瓜、 水果乾、龍眼、鳳梨

高雄榮民總醫院屏東分院營養室關心您