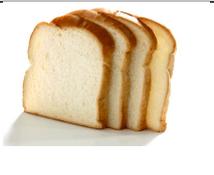


全穀根莖類GI值

GI值	食物名稱				
低 (55以下)					
	五穀飯	糙米飯	燕麥	全麥麵包	山藥
中 (56~69)					
	白飯	稀飯	玉米	番薯	芋頭
高 (70以上)					
	糯米飯	白吐司	餃子	白麵條	白饅頭

高雄榮民總醫院屏東分院營養室關心您