

100 多種食物的升糖指數和醣負荷指數

測量碳水化合物效應可以幫助您做好血糖管理

醣負荷指數(Glycemic load)

更新日期：2015 年 8 月 27 日發布：2015 年 2 月

升糖指數(GI)是根據食物引起血糖水平升高有多慢或多快而標示該食物的數值。血液葡萄糖，或稱為“血糖”，高於正常水平的血糖水平是對身體是有毒的，並且可能導致失明，腎衰竭或增加心血管風險。

低升糖指數（低 GI）的食品往往緩慢穩定地釋放葡萄糖。升糖指數(GI)高的食物會迅速釋放葡萄糖。

低 GI 食物傾向於幫助減重，而高 GI 食物有助於鍛煉後的能量恢復，或補充血糖過低（或不足）。長跑運動員傾向於攝取高升糖指數(高 GI)的食物，而患有糖尿病或糖尿病的人則需要留意攝取低 GI 食物。為什麼？1 型糖尿病患者甚至 2 型患者是不能分泌足夠的胰島素，低 GI 食物有助於血糖不變高，這意味著這些病患可能有過剩的血糖。低血糖食物中葡萄糖的緩慢和穩定釋放是有助於控制血糖。



但是食物的升糖指數(GI)只能說明部分原因。它沒有告訴你的是“當你真正食用這種食物時，你的血糖有多高”，這部分取決於一個人攝取到多少碳水化合物。

要了解食物對血糖的完整影響，您需要知道食物使葡萄糖進入血液的速度有多快，以及葡萄糖會輸送多少量到身體內。一個指數稱為醣負荷指數(GL)可以做到這一點。它可以更準確地反映食物對血糖的真實影響。醣負荷指數是將升糖指數(GI)中的碳水化合物的克數乘以升糖指數(GI)，然後除以 100 來確定。10 或更低的醣負荷指數被認為是低的；20 或以上被認為是高的。例如，西瓜具有較高的升糖指數（GI80）。但一份西瓜的碳水化合物很少（6 克），其醣負荷指數(GL)僅為 5。

為了幫助您了解您正在進食的食物如何影響您的血糖水平，以下是 100 種以上常見食物的升糖指數(GI)和醣負荷指數(GL)的簡要說明。更完整的指數數據可以在以下的鏈接中找到。

食物升糖指數(GI)	(葡萄糖 = 100)	份量 (克)	每份的血糖量
麵包類產品和麵包			
香蕉蛋糕，糖	47	60	14
香蕉蛋糕，無糖	55	60	12
海綿蛋糕，淡味	46	63	17



香草蛋糕由香草糖霜 (Betty Crocker) 包裝而成	42	111	24
蘋果鬆餅，用燕麥和糖製成	44	60	13
蘋果鬆餅，用燕麥和無糖製成	48	60	9
華夫餅，Aunt Jemima	76	35	10
百吉餅，白色，冷凍	72	70	25
麵包，白色，平原	95	30	14
粗大麥麵包，80%粒	34	30	7
漢堡麵包	61	30	9
凱撒卷	73	30	12
裸麥麵包	56	30	7
50%碎片小麥麵包	58	30	12
白麵粉麵包，平均	75	30	11
Wonder®麵包，平均	73	30	10
全麥麵包，平均	69	30	9
100%WholeGrain®麵包 (天然烤箱)	51	30	7
皮塔麵包，白色	68	30	10
玉米餅	52	50	12
小麥玉米餅	30	50	8
飲料			
可口可樂® (美國配方)	63	250 毫升	16
芬達®，橙色軟飲料	68	250 毫升	23
原始 (起泡葡萄糖飲料) Lucozade®	95	250 mL	40
蘋果汁，不加糖	41	250 毫升	12
蔓越莓汁雞尾酒 (海洋噴霧®)	68	250 毫升	24
佳得樂，橙味 (美國配方)	89	250 毫升	13
橙汁，不加糖，平均	50	250 毫升	12
罐裝番茄汁，不加糖	38	250 mL	4
早餐穀物和相關產品			
All-Bran®，平均	44	30	9
CocoPops®，平均	77	30	20
玉米片，平均	81	30	20
Cream of Wheat®	66	250	17
Cream ofWheat®，Instant	74	250	22
葡萄 Nuts®	75	30	16
麥片，平均	56	30	10



燕麥，平均	55	250	13
即食燕麥，平均	79	250	21
膨化小麥穀物	80	30	17
葡萄乾米糠	61	30	12
SpecialK® (美國配方)	69	30	14
穀物			
珍珠大麥，平均	25	150	11
甜玉米棒	48	60	14
蒸粗麥粉	65	150	9
藜麥	53	150	13
白米煮沸，型號未指定	72	150	29
快速烹飪白巴斯馬蒂	63	150	26
糙米蒸	50	150	16
煮熟轉換白米 (Uncle Ben's®)	38	150	14
全麥仁，平均	45	50	15
小麥，平均	47	150	12
餅乾和餅乾			
格雷厄姆餅乾	74	25	13
香草薄餅	77	25	14
脆餅	64	25	10
年糕，平均	82	25	17
黑麥薯片，平均	64	25	11
蘇打餅乾	74	25	12
乳製品和替代品			
冰淇淋，普通	62	50	8
優質冰淇淋 (SaraLee®)	38	50	3
全脂牛奶，平均	31	250 毫升	4
牛奶，脫脂，平均	31	250 毫升	4
低脂酸奶，平均	33	200	11
水果			
蘋果，平均	36	120	5
香蕉，生，平均	48	120	11
椰棗，乾，平均	42	60	18
柚子	25	120	3
葡萄，黑色	59	120	11



橙子，生，平均	45	120	5
桃，平均	42	120	5
桃，罐裝在淺糖漿	52	120	9
梨，生，平均	38	120	4
梨，罐裝梨汁	44	120	5
梅子，	29	60	10
葡萄乾	64	60	28
西瓜	72	120	4
豆類和堅果			
烤豆	40	150	6
黑眼豆豆	50	150	15
黑豆	30	150	7
鷹嘴豆	10	150	3
鷹嘴豆，鹽水罐頭	42	150	9
海軍豆，平均	39	150	12
芸豆，平均	34	150	9
扁豆	28	150	5
大豆，平均	15	150	1
醃製腰果	22	50	3
花生	13	50	1
麵食和麵條			
Fettucini	32	180	15
通心粉，平均	50	180	24
通心粉和奶酪 (卡夫®)	64	180	33
意大利麵，白色，水煮，平均	46	180	22
意大利麵，白色，煮 20 分鐘	58	180	26
全麥麵條，煮沸	42	180	17
零嘴食品			
玉米片，平原，醃製	42	50	11
水果 Roll-Ups®	99	30	24
M&M's®，花生	33	30	6
微波爐爆米花，平原，平均	65	20	7
薯片，平均	56	50	12
椒鹽脆餅，烤箱烘烤	83	30	16
士力架 Bar®，平均	51	60	18



蔬菜			
青豆	54	80	4
胡蘿蔔 平均	39	80	2
防風草	52	80	4
烤馬鈴薯	111	150	33
水煮白土豆 · 平均	82	150	21
即食馬鈴薯泥 · 平均	87	150	17
紅薯 · 平均	70	150	22
山藥 · 平均	54	150	20
其他類別			
鷹嘴豆泥 (鷹嘴豆沙拉浸泡)	6	30	0
雞塊 · 冷凍 · 微波爐加熱 5 分鐘	46	100	7
披薩 · 平原烤麵團 · 配帕瑪森奶酪和番茄醬	80	100	22
比薩 · 超級至尊 (必勝客)	36	100	9
蜂蜜 · 平均	61	25	12

超過 1000 種食品的升糖指數(GI)和醣負荷指數(GL)的完整列表可以在 Fiona S. Atkinson · Kaye Foster-Powell 和 Jennie C. Brand 的文章 “International table of glycemic index and glycemic load values : 2008” 2008 年 12 月 [Diabetes Care](#) 期刊 · 31 卷 · 12 號 · 2281-2283 頁。

為了降低升糖指數(GI)和醣負荷指數(GL) · 請在[此閱讀更多內容](#)。

圖片：©Amarosy | Dreamstime.com

升糖指數和醣負荷指數的下降

如果你有糖尿病，你可能知道你需要控管你的碳水化合物的攝入量。但是不同的含碳水化合物的食物對血糖會有不同的影響，這些影響可以通過稱為升糖指數(GI)和醣負荷指數(GL)的數值來量化。建議你使用這些數字來幫助你的飲食計劃。但是，這些數字究竟意味著什麼 - *這些數值多有用？*



這些數字的量測

升糖指數 (GI) 根據血糖上升幅度有多大來為食物分配數字分數。食物按 0 到 100 的等級排列，純葡萄糖 (糖) 的值為 100，食物的升糖指數(GI)越高，食用這種食物後血糖會越高。一般來說，食物熟成度或加工層次越多，其 GI 會越高，食物中纖維或脂肪越多，其 GI 會越低。

但升糖指數(GI)只是說明了一部分。什麼也沒有告訴你，也就是說當你真正吃這些食物時，你的血糖有多高。要了解食物對血糖的全面影響，您需要知道葡萄糖進入血液的速度有多快，以及可以輸送多少葡萄糖。另外一種稱為醣負荷指數(GL)的測量方法可以讓您更準確地了解食物對血糖的真實影響。例如，西瓜具有較高的升糖指數 (GI=80)。但是一份西瓜的碳水化合物很少，所以它的醣負荷指數只有 5。

你應該吃低 GI 飲食嗎？

有營養專家認為“糖尿病患者應注意升糖指數(GI)和醣負荷指數(GL)，以避免血糖突然升高”。另一方面，美國糖尿病協會提到“食物中碳水化合物的總量，而不是升糖指數(GI)，是預測血糖會發生什麼變化的最好指標”。一些營養師也認為“注意升糖指數(GI)和醣負荷指數(GL)是可以簡化選擇吃什麼的困難程度”。

綜結：

遵循低升糖指數(低 GI)飲食的原則對糖尿病患者是有幫助的。但是要如何達到和保持健康的體重對於你的血糖和整體健康是更重要的。

如果您想嚐試用低升糖指數(低 GI)來作飲食管理，請點擊[此處](#)查看這 100 種以上常見食物的升糖指數(GI)和醣負荷指數(GL)。