

常見亞洲食物升糖指數列表



GI values list of common Asian foods

本列表由悉尼大學升糖指數研究所 (SUGiRS) 的 **Fiona Atkinson** 及認可執業營養師 (APD) **Selena Chan** 編製，及由認可執業營養師 **Jimmy Louie** 翻譯成中文版本。

This list was compiled by **Fiona Atkinson** from SUGiRS and Accredited Practising Dietitian (APD) **Selena Chan**, and then translated by APD **Jimmy Louie** into Chinese version.

升糖指數簡介

升糖指數代表着食物中的碳水化合物被消化及吸收的速度：消化及吸收得越快的碳水化合物，它的升糖指數會越高，反之亦然。升糖指數可以分為高(GI ≥ 70)、中(GI 介乎 56 至 69 之間)及低(GI ≤ 55)。研究顯示多食用低 GI 食物可以降低患上慢性疾病的風險，以及幫助糖尿病患者有效控制血糖水平。請瀏覽 GI 電子報網站: <http://ginewschi.blogspot.com> 以獲取更多有關升糖指數的資訊。

A brief introduction of glycemic index (GI)

Glycemic index represents how quickly the carbohydrates in foods are digested and absorbed: the quicker the carbohydrates are digested and absorbed, the higher the GI. Similarly the longer the carbohydrates are digested and absorbed, the lower the GI. GI values could be categorized as **high (GI ≥ 70)**, **medium (between 56 and 69)** and **low (≤ 55)**. Research has shown eating more low GI foods can reduce the risk of developing chronic diseases, and help people with diabetes better control their blood glucose level. Please visit the GI News Chinese website: <http://ginewschi.blogspot.com> for more information about glycemic index.

食物 Food	升糖指數 (GI) (葡萄糖 glucose = 100)	升糖指數類別 (高/中/低) GI category (high/med/low)	升糖負荷 (每食用份量) Glycemic load (per serving)
麵包 Breads			
含有果乾的全麥麵包 Whole-wheat bread with dried fruit	47	低 low	7
多穀麵包 Multi-grain bread	43 - 55	低 low	6
蕎麥麵包 Buckwheat bread	67	中 med	13
全麥麵包 Wholemeal bread	69	中 med	9
白麵包 White bread	75	高 high	11
五穀類食物 Cereals			
原粒大麥，以水煮熟 Barley kernel, boiled	28	低 low	12
All-bran™ 麥維條	44	低 low	9
燕麥片 Oat porridge	55 - 63	中 med	9 - 13
小米粥 Millet porridge	62	中 med	22
Special K™ 早餐五穀脆片	62	中 med	11
Nutri-grain™ 早餐	66	中 med	10
葡萄乾麥片早餐(如 Sultana bran™)	66	中 med	13
早餐麥餅 (如 Weet-bix™)	69	中 med	13
大麥麥片早餐 Barley flakes breakfast cereal	69	中 med	14
速食燕麥片 Instant porridge	69 - 83	中-高 med - high	14 - 18
玉米片 Cornflakes	74 - 79	高 high	19 - 20
Coco Pops™ 可可脆米早餐	77	高 high	20
Rice Bubbles™ 脆米早餐	88	高 high	23



食物 Food	升糖指數 (GI) (葡萄糖 glucose = 100)	升糖指數類別 (高/中/低) GI category (high/med/low)	升糖負荷 (每食用份量) Glycemic load (per serving)
麵食 Noodles			
韓式薯粉絲 Potato noodles with meat	17	低 low	8
龍口粉絲 Lungkow beanthread	26	低 low	12
乾粉絲 · 以水煮熟 Mung bean noodle, dried, boiled	39	低 low	18
新鮮米粉 · 以水煮熟 Rice noodles, fresh, boiled	40	低 low	15
速食蕎麥麵 · 以熱水翻熱 · 連湯	46	低 low	22
Soba noodles, instant, reheated in hot water, served with soup			
乾小麥麵條 Wheat noodles, dried	46	低 low	19
速食烏冬麵 · 連汁及炸豆腐	48	低 low	23
Udon noodles, instant, with sauce and fried bean curd			
速食麵 Instant noodles	49	低 low	12
速食蕎麥麵 Buckwheat noodles, instant	53	低 low	22
江門米粉 Rice vermicelli, Kongmoon	58	中 med	23
蕎麥麵 Buckwheat noodles	59	中 med	25
乾米粉 · 以水煮熟 Rice noodles, dried, boiled	61	中 med	23
新鮮烏冬麵 · 經翻熱 (Fantastic 牌 · 南澳洲)	62	中 med	30
Udon noodles, fresh, reheated (Fantastic brand, SA)			
新鮮小麥麵條 Wheat noodles, fresh	82	高 high	34
米飯 Rice			
米糠粥 Rice bran porridge	19	低 low	3
黑米粥 Black rice porridge	42	低 low	14
速食白米飯 – 烹調時間 3 分鐘 Instant rice, white, cooked 3 mins	46	低 low	19
糯米丸子配糯米糕 (mochi)	48	低 low	13
Glutinous rice ball with cut glutinous cake			
鮭魚/三文魚壽司 Sushi, salmon	48	低 low	17
高澱粉醱糯米 Rice, sticky, high amylose	50	低 low	14
Moolgiri 白米 Moolgiri rice	54	低 low	17
Doongara 米 Doongara rice	54	低 low	21
咖哩飯配芝士/乾酪 Curry rice with cheese	55	低 low	27
紫菜/海苔壽司 Sushi, roasted sea algae	55	低 low	20
白米飯配黃豆碎 White rice with roasted ground soybean	56	中 med	29
白米飯配納豆 White rice with fermented soybean (natto)	56	中 med	24
Basmati 印度米 Basmati rice	57	中 med	22
長粒米 Long grain rice	60	中 med	25
白米飯配速食味噌湯 White rice with instant miso soup	61	中 med	29
白米飯配酸瓜 White rice with pickled vinegar and cucumber	61	中 med	26
糯米粥 Sticky rice porridge	65	中 med	21
日式咖哩飯 Japanese curry rice	67	中 med	41
白粥 Rice porridge	69	中 med	23
快熟長粒米 Long grain rice, quick cooking variety	68 – 76	中-高 med - high	19 – 28
低蛋白質白米飯配紫菜/海苔	70	高 high	26
Low protein white rice with dried sea algae			
白米飯配生雞蛋及醬油 White rice with raw egg and soy sauce	72	高 high	42
家常蔬菜雞肉小炒配白飯 Stir fried vegetables, chicken and rice	73	高 high	55
Koshihikari 壽司米 Koshihikari rice	73	高 high	28
中粒米 Medium grain rice	75	高 high	29
烤飯糰 Roasted rice ball	77	高 high	21
紫菜/海苔手卷 Sea algae hand roll	77	高 high	39

食物 Food	升糖指數 (GI) (葡萄糖 glucose = 100)	升糖指數類別 (高/中/低) GI category (high/med/low)	升糖負荷 (每食用份量) Glycemic load (per serving)
米飯 (續) Rice (cont'd)			
牛油白米飯 Butter rice	79	高 high	40
白米飯配木魚片/鯉魚干 White rice with dried fish strip (okaka)	79	高 high	40
未指定品種的白米·以水煮熟 White rice, type NS, boiled	72 - 83	高 high	30
加鹽飯糰 Salted rice ball	80	高 high	21
白米飯配日式櫻花梅 White rice with salted dried plum	80	高 high	39
白米稀粥配紫菜/海苔 Rice gruel with dried algae	81	高 high	15
Calrose 蓬萊米 Calrose rice	83	高 high	36
日式糯米糕配紫菜/海苔 Glutinous rice cake with dried sea algae	83	高 high	32
未指定品種的糯米 Glutinous rice, type NS	86	高 high	56
以自動飯煲煮成的白米碎 Broken rice, white, cooked in rice cooker	86	高 high	37
糙米 Brown rice	87	高 high	29
速食白米飯 – 烹調時間 6 分鐘 Instant rice, white, cooked 6 mins	87	高 high	37
糯米 Sticky rice	88	高 high	25
以自動飯煲煮成的白糯米	94	高 high	31
Glutinous rice, white, cooked in rice cooker			
以自動飯煲煮成的泰國香米白飯	109	高 high	46
Jasmine rice, white, cooked in rice cooker			
水果及果汁 Fruit and fruit juices			
低糖啤梨片 Pear canned in light syrup	25	低 low	4
蕃茄汁/西紅柿汁 Tomato juice	31	低 low	2
杏甫乾 Dried Apricot	31	低 low	7
杏桃 Apricot	34	低 low	4
橘子 Orange	37	低 low	3
蘋果 Apple	39	低 low	6
桃子 Peach	40	低 low	5
草莓 Strawberry	40	低 low	1
棗子 Dates	42	低 low	18
香橙果醬 Orange marmalade	43	低 low	8
蘋果汁 Apple juice	44	低 low	10
香蕉 Banana	47	低 low	11
橘子汁 Orange juice	50	低 low	12
杏桃果醬 Apricot jam	51	低 low	8
芒果 Mango	51	低 low	8
木瓜 Papaya/Paw paw	56	中 med	4
黑葡萄 Black grapes	59	中 med	11
小紅莓汁 Cranberry juice	59	中 med	19
菠蘿/鳳梨 Pineapple	66	中 med	5
皺皮瓜/香瓜 Rockmelon/Cantaloupe	67	中 med	6
西瓜 Watermelon	76	高 high	5
糖水荔枝·瀝乾 (Narcissus 牌·中國) Lychee in heavy syrup	79	高 high	16
蔬菜 Vegetables			
蓮藕粉 Lotus root powder	33	低 low	3
香芋 Taro	48	低 low	4
蒸山芋/山藥 Yam, steamed	51	低 low	18
玉米粒 Corn granules	52	低 low	15
山芋/山藥 Yam	54	低 low	19
甜玉米 Sweet corn	55	低 low	18

食物 Food	升糖指數 (GI) (葡萄糖 glucose = 100)	升糖指數類別 (高/中/低) GI category (high/med/low)	升糖負荷 (每食用份量) Glycemic load (per serving)
蔬菜 (續) Vegetables (Cont'd)			
未指定品種的蒸馬鈴薯 Potato, NS type, steamed	62	中 med	15
未指定品種的焗馬鈴薯 Potato, NS type, boiled	66	中 med	16
未指定品種的馬鈴薯泥 Mashed potato, type NS	73	高 high	12
橙芯蕃薯/甘薯 Sweet potato, orange	77	高 high	13
零食/小食 Snacks			
蔥肉餃子 Dumpling, containing meat and shallots	28	低 low	6
香蔥肉包 Stuffed bun, with shallots and meat, steamed	39	低 low	12
燕麥餅乾 Oat biscuit	55	低 low	9
爆谷 Popcorn	55	低 low	6
洋芋片/薯片 Potato crisps	60	中 med	12
油炸甜甜圈/冬甩 Doughnut, wheat dough, deep-fried	75	高 high	15
以小麥麵粉製作的斑戟 Pancakes, prepared from wheat flour	80	高 high	17
米餅 Rice cake	82	高 high	16
原味米脆餅 (日本 Sakada) Rice cracker, plain	91	高 high	23
黃豆製品 Soy products			
加鈣豆奶 Soy milk, calcium	39	低 low	6
巧克力味豆奶 Soy milk, chocolate flavour	40	低 low	11
豆奶 Soy milk	44	低 low	8
低脂豆奶 Low fat soy milk	45	低 low	4
豆製酸乳酪 (芒果及桃味) Soy yoghurt (mango and peach flavor)	50	低 low	13
飲料 Beverages			
香蕉奶昔 Banana smoothie	30	低 low	8
Milo®美祿巧克力飲料 Milo® chocolate beverage	54	低 low	9
可樂汽水 Cola soft drink	58	中 med	15
橙味汽水 Orange flavoured soft drink	68	中 med	23
Gatorade®運動飲料 Gatorade® sports drink	78	高 high	12
低脂米漿 Low fat rice milk	92	高 high	29
糖類 Sugars			
果糖 50 克 Fructose 50 g	23	低 low	2
乳糖 50 克 Lactose 50 g	46	低 low	5
蔗糖 50 克 Sucrose 50 g	65	中 med	8
未指定種類的蜜糖 Honey, NS type	74	高 high	16
葡萄糖 50 克 Glucose 50 g	100	高 high	10
麥芽糖 50 克 Maltose 50 g	105	高 high	11

註: 不含(或只含極少量) 碳水化合物食物如肉類及蛋的升糖指數都是 0，因為它們對血糖的影響十分輕微。

Note: The GI values of foods without (or just contain a little) carbohydrate, e.g. meats and egg, are 0 because their effect on blood glucose level is negligible.