

常见食物升糖值 (GI) 一览表

北平编辑

升糖指数>70为高升糖指数食物 不宜选用

升糖指数>55<70食物 可酌情选用

升糖指数<55为低升糖指数食物 可正常选用

种类	升糖值	种类	升糖值	种类	升糖值
混合膳食		米饭		燕麦麸	55.0
猪肉炖粉条	16.7	黑米	42.3	小麦片	69.0
饺子 (三鲜)	28.0	含支链淀粉高的白大米	59.0	玉米片	73.0
米饭 + 菜		小米 (煮)	71.0	高纤维玉米片	74.0
米饭 + 鱼	37.0	白大米	87.0	玉米片	84.0
硬质小麦粉肉馅馄饨	39.0	糙米 (煮)	87.0	粥	
包子 (芹菜猪肉)	39.1	糯米饭	87.0	玉米面粥	50.9
米饭 + 芹菜 + 猪肉	57.1	大米饭	88.0	玉米糝粥	51.8
米饭 + 蒜苗	57.9	含支链淀粉低的白大米	88.0	黑五类	57.9
米饭 + 蒜苗 + 鸡蛋	67.1	谷类食物——面条		小米粥	61.5
米饭 + 猪肉	73.3	强化蛋白质意大利面条	27.0	大米糯米粥	65.3
馒头 + 菜		意大利全麦粉细面条	37.0	大米粥	69.4
馒头 + 芹菜炒鸡蛋	48.6	通心面-管状	45.0	即食羹	69.4
馒头 + 酱牛肉	49.4	粗的硬质小麦扁面条	46.0	桂格燕麦片	83.0
饼 + 鸡蛋炒木耳	52.2	加鸡蛋硬质小麦扁面条	49.0	面点	
馒头 + 黄油	68.0	细的硬质小麦扁面条	55.0	爆玉米花	55.0
玉米粉 + 人造黄油	69.0	意大利硬质小麦细面条	55.0	酥皮糕点	59.0
牛肉面	88.6	一般的小麦面条	81.6	比萨饼	60.0
谷类杂粮		谷类食物——面包		蒸粗麦粉	65.0
大麦		75% - 80%大麦粒面包	34.0	油条	74.9
大麦粒 (煮)	25.0	混合谷物面包	45.0	烙饼	79.6
整粒黑麦 (煮)	34.0	黑麦粒面包	50.0	白小麦面馒头	88.1
整粒小麦 (煮) 荞麦	41.0	粗面粉面包	64.0	谷类食物——豆类	
荞麦方便面	53.2	黑麦粉面包	65.0	大豆罐头	14.0
荞麦 (煮)	54.0	全麦粉面包	69.0	五香蚕豆	16.9
荞麦面条	59.3	白小麦面面包	70.0	大豆	18.0
大麦粉 (煮)	66.0	去面筋的小麦面包	90.0	红小扁豆	26.0
荞麦面馒头	66.7	法国棍子面包	95.0	四季豆	27.0
玉米		白小麦面包	105.8	绿小扁豆	30.0
甜玉米	55.0	谷类食物——熟食早餐		绿豆	30.0
二合面窝头	64.9	稻麸	19.0	绿豆挂面	31.0
粗磨玉米粉 (煮)	68.0	全麦维	42.0	利马豆 (棉豆)	31.0

GI是指在标准定量下某种食物中碳水化合物引起血糖上升所产生的血糖时间曲线下面积和标准物质 (一般为葡萄糖) 所产生的血糖时间下面积之比值再乘以100，它反映了某种食物与葡萄糖相比升高血糖的速度和能力。是反映食物引起人体血糖升高程度的指标，是人体进食后机体血糖生成的应答状况。

种类	升糖值	种类	升糖值	种类	升糖值
干黄豌豆	32.0	牛奶食品		罐头果汁饮料	
鹰嘴豆	33.0	低脂奶粉	11.9	红茶	10.0
高压处理的四季豆	34.0	低脂酸乳酪	14.0	咖啡	16.0
扁豆	38.0	降糖奶粉	26.0	天然果汁桃罐头	30.0
青刀豆	39.0	低脂酸乳酪+水果+糖	33.0	水蜜桃汁	32.7
黑豆	42.0	一般的酸乳酪	36.0	啤酒	34.0
黑豆汤	64.0	老年奶粉	40.8	法式牛奶咖啡	39.0
黄豆挂面	66.6	克糖奶粉	47.6	可乐	40.3
蚕豆	79.0	酸奶	83.0	苹果汁	41.0
豆腐		牛奶		橙汁	42.0
冻豆腐	22.3	全脂牛奶	27.0	可乐	43.0
豆腐干	23.7	牛奶	27.6	巴黎汁罐头	44.0
炖鲜豆腐	31.9	脱脂牛奶	32.0	未加糖的菠萝汁	46.0
根茎类食品		牛奶+糖+巧克力	34.0	巧克力奶	47.0
土豆粉条	13.6	鲜奶油	39.0	未加糖的柚子果汁	48.0
雪魔芋	17.0	牛奶+淀粉+糖	43.0	糖浓度低的桃罐头	52.0
粉丝汤	31.6	炼乳(有糖)	82.0	橘罐头	57.0
藕粉	32.6	冰激凌		桔子汁	57.0
苕粉	34.5	低脂冰激凌	50.0	糖浓度高的桃罐头	58.0
蒸芋头	47.9	冰激凌	61.0	淡味果汁杏罐头	64.0
山药	51.0	饼干		芬达软饮料	68.0
红薯	54.0	达能牛奶香脆	39.1	糖	
煮的白土豆	56.0	达能闲趣饼干	39.1	代糖	10.0
烤的白土豆	60.0	燕麦粗粉饼干	47.1	黑巧克力	22.0
油炸土豆片	60.3	油酥脆饼	55.0	果糖	23.0
鲜土豆	62.0	高纤维黑麦薄脆饼干	64.0	乳糖	46.0
蒸的白土豆	65.0	营养饼	65.7	蔗糖	65.0
煮土豆	66.4	竹芋粉饼干	66.0	蜂蜜	73.0
白土豆泥	70.0	小麦饼干	70.0	胶质软糖	80.0
熟胡萝卜	71.0	苏打饼干	72.0	白糖	81.8
土豆泥	73.0	格雷厄姆华夫饼干	74.0	牛奶糖	86.0
煮红薯	76.7	华夫饼干	76.0	巧克力	91.0
用微波炉烤的白土豆	82.0	香草华夫饼干	77.0	葡萄糖	97.0
马铃薯方便食品	83.0	膨化薄脆饼干	81.0	麦芽糖	105.0
无油脂烧烤土豆	85.0	米饼	82.0	上等白糖	109.0

GI高的食物由于进入肠道后消化快、吸收好，葡萄糖能够迅速进入血液，所以易导致高血压、高血糖。
GI低的食物停留的时间长，释放缓慢，葡萄糖进入血液后峰值较低，引起餐后血糖反应较小，需要的胰岛素也相应减少，避免了血糖的剧烈波动，可以防止高血糖也可以防止低血糖，有效控制血糖。

种类	升糖值	种类	升糖值	种类	升糖值
水果和水果产品		蛋豆鱼肉类		蔬菜	
樱桃	22.0	菠菜	15.0	花生	22.0
柚子	25.0	海带	17.0	腰果	29.0
杏桃	27.0	黄豆	20.0	蛋	30.0
鲜桃	28.0	豆芽菜	22.0	毛豆	30.0
西梅	29.0	花生	22.0	鳕鱼子	40.0
草莓	29.0	青江菜	23.0	花枝	40.0
生香蕉	30.0	小黄瓜	23.0	竹荚鱼	40.0
木瓜	30.0	茼蒿	23.0	鲔鱼	40.0
葡萄柚	31.0	蘑菇	24.0	虾子	40.0
柳丁	31.0	苦瓜	24.0	沙丁鱼	40.0
橘子	31.0	花椰菜	25.0	蛤蜊	40.0
干杏	31.0	芹菜	25.0	百页豆腐	42.0
柠檬	34.0	茄子	25.0	干贝	42.0
奇异果	35.0	木耳	26.0	烤鳗鱼	43.0
苹果	36.0	高丽菜	26.0	油豆腐	43.0
梨	36.0	竹笋	26.0	蚬	44.0
樱桃	37.0	青椒	26.0	海胆	44.0
柿子	37.0	四季豆	26.0	鲍鱼	44.0
哈密瓜	41.0	白萝卜	26.0	海胆	44.0
桃子	41.0	香菇	28.0	香肠	45.0
李子	42.0	香菇	28.0	鸡肉	45.0
葡萄	43.0	蕃茄	30.0	鲸	45.0
柑	43.0	葱	30.0	猪肉	45.0
芒果	49.0	洋葱	30.0	星鳗	45.0
熟香蕉	52.0	毛豆	30.0	羊肉	45.0
猕猴桃	52.0	莲藕	38.0	牡蛎	45.0
芒果	55.0	牛蒡	45.0	鸭	45.0
淡黄色无核小葡萄	56.0	韭菜	52.0	鲑鱼子	45.0
葡萄干	57.0	甘薯	55.0	炸豆腐	46.0
(无核)葡萄干	64.0	栗子	60.0	牛肉	46.0
凤梨	65.0	甜菜	64.0	火腿	46.0
菠萝	66.0	南瓜	65.0	腊肠	48.0
西瓜	72.0	山药	75.0	烤猪肉	51.0
草莓果酱	82.0	红萝卜	80.0	鱼丸	52.0

GI低的食物非常容易产生饱腹感，同时引起较低的胰岛素水平，而胰岛素能够促进糖原、脂肪和蛋白质的合成，因此食用低GI的食物一般能够帮助身体燃烧脂肪，减少脂肪的储存，达到瘦身的作用。而高GI的食物恰恰相反。