220种食物的血糖生成指数(GI)表

220 种食物的血糖生成指数（GI）表

健康报记者　王晶珠 选摘自《健康指南》2003 年第二期

GI 值越高，则这种食物升高血糖的效应越强，反之亦然			
食品种类	GI（%）	食品种类	GI（%）
混合膳食		谷类食物－面条	
1、猪肉炖粉条	16.7	意大利式细面条（通心面粉，实心，1.5－2.8mm 粗）	
2、饺子（三鲜）	28.0	38、强化蛋白质的意大利式细面条	27.0
米饭＋菜		39、意大利式全麦粉细面条	37.0
3、米饭＋鱼	37.0	40、白的意大利式细面条（煮 15-20 分钟）	41.0
4、米饭＋芹菜＋猪肉	57.1	41、意大利式硬质小麦细面条（煮 12－20 分钟）	55.0
5、米饭＋蒜苗	57.9	42、线面条（通心面粉，实心，约 1.5mm）	35.0
6、米饭＋蒜苗＋鸡蛋	67.1	43、通心面（管状、空心、约 6.35mm 粗）（煮 5 分钟）	45.0
7、米饭＋猪肉	73.3	硬质小麦扁面条	
8、硬质小麦粉肉馅馄饨	39.0	44、粗的硬质小麦扁面条	46.0
9、包子（芹菜猪肉）	39.1	45、加鸡蛋的硬质小麦扁面条	49.0
馒头＋菜		46、细的硬质小麦扁面条	55.0
10、馒头＋芹菜炒鸡蛋	48.6	47、面条（一般的小麦面条）	81.6
11、馒头＋酱牛肉	49.4		
12、馒头＋黄油	68.0	谷类食物－面包	
13、饼＋鸡蛋炒木耳	52.2	大麦面包	
14、玉米粉＋人造黄油	69.0	48、75%－80%大麦粒面包	34.0
15、牛肉面	88.6	49、50%大麦粒面包	46.0
		50、80%－100%大麦粉面包	66.0
谷类杂粮		51、混合谷物面包	45.0
大麦			
16、大麦粒（煮）	25.0	小麦面包	
17、大麦粉（煮）	66.0	52、含有水果干的小麦面包	47.0
18、整粒黑麦（煮）	34.0	53、50%－80%碎小麦粒面包	52.0
19、整粒小麦（煮）荞麦	41.0	54、粗面粉面包	64.0

谷类食物－熟食早餐		谷类食物－豆类	
67、稻麸	19.0	大豆	
68、全麦维（家乐氏）	42.0	91、大豆罐头	14.0
69、燕麦麸	55.0	92、大豆	18.0
70、小麦片	69.0	蚕豆	
玉米片		93、五香蚕豆	16.9
71、玉米片	73.0	94、蚕豆	79.0
72、高纤维玉米片	74.0	扁豆	
73、玉米片	84.0	95、扁豆	18.5
74、可可米（家乐氏）	77.0	96、扁豆	38.0
75、卜卜米（家乐氏）	88.0	豆腐	
粥		97、冻豆腐	22.3
76、玉米面粥	50.9	98、豆腐干	23.7
77、玉米糁粥	51.8	99、炖鲜豆腐	31.9
78、黑五类	57.9	小扁豆	
79、小米粥	61.5	100、红小扁豆	26.0
80、大米糯米粥	65.3	101、绿小扁豆	30.0
81、大米粥	69.4	102、小扁豆汤罐头（加拿大）	44.0
82、即食麦	69.4	103、绿扁豆罐头（加拿大）	52.0
83、桂格燕麦片	83.0	四季豆	
面点		104、四季豆	27.0
84、爆玉米花	55.0	105、高压处理的四季豆	34.0
85、酥皮糕点	59.0	106、四季豆罐头（加拿大）	52.0
86、比萨饼（含乳酪，加拿大）	60.0	绿豆	
87、蒸粗麦粉	65.0	107、绿豆	30.0
88、油条	74.9	108、绿豆挂面	31.0
89、烙饼	79.6	利马豆	
90、白小麦面馒头	88.1	109、利马豆＋5 克蔗糖	30.0
		110、利马豆（棉豆）	31.0
		111、利马豆＋10 克蔗糖	31.0
		112、冷冻嫩利马豆（加拿大）	32.0
		113、利马豆＋15 克蔗糖	54.0
		114、粉丝汤	31.6
		115、干黄豌豆（煮，加拿大）	32.0
		116、裂荚的老豌豆汤（加拿大）	60.0
		117、嫩豌豆汤罐头（加拿大）	66.0

鹰嘴豆		低脂酸乳酪	
	33.0	152、低脂酸乳酪（加人工甜味剂）	14.0

118、鹰嘴豆			
119、咖喱鹰嘴豆罐头（加拿大）	41.0	153、低脂酸乳酪（加水果和糖）	33.0
120、鹰嘴豆罐头（加拿大）	42.0	154、一般的酸乳酪	36.0
青刀豆		155、酸奶	83.0
121、青刀豆（加拿大）	39.0	牛奶	
122、青刀豆罐头	45.0	156、牛奶（加人工甜味剂和巧克力）	24.0
123、黑眼豆	42.0	157、全脂牛奶	27.0
124、罗马诺豆	46.0	158、牛奶	27.6
125、黑豆汤（加拿大）	64.0	159、脱脂牛奶	32.0
126、黄豆挂面	66.6	160、牛奶（加糖和巧克力）	34.0
根茎类食品		161、牛奶蛋糊（牛奶＋淀粉＋糖）	43.0
土豆		冰激凌	
	13.6	162、低脂冰激凌	50.0

127、土豆粉条			
128、甜土豆（白薯、甘薯、红薯）	54.0	163、冰激凌	61.0
白土豆		饼干	
129、煮的白土豆	56.0	164、达能牛奶香脆	39.1
130、烤的白土豆	60.0	165、达能闲趣饼干	39.1
131、蒸的白土豆	65.0	166、燕麦粗粉饼干	47.1
132、白土豆泥	70.0	167、油酥脆饼（澳大利亚）	55.0
133、油炸土豆片	60.3	168、高纤维黑麦薄脆饼干	64.0
134、用微波炉烤的白土豆	82.0	169、营养饼	65.7
135、鲜土豆	62.0	170、竹芋粉饼干	66.0
136、煮土豆	66.4	171、小麦饼干	70.0
137、土豆	73.0	172、苏打饼干	72.0

泥			

138、马铃薯（土豆）方便食品	83.0	173、华夫饼干（加拿大）	76.0
139、无油脂烧烤土豆	85.0	174、香草华夫饼干（加拿大）	77.0
140、雪魔芋	17.0	175、格雷厄姆华夫饼干（加拿大）	74.0
141、藕粉	32.6	176、膨化薄脆饼干（澳大利亚）	81.0
142、苕粉	34.5	177、米饼	82.0
143、蒸芋头	47.9		
144、山药	51.0		
145、甜菜	64.0		
146、胡萝卜	71.0		
147、煮红薯	76.7		
牛奶食品			
奶粉			
148、低脂奶粉	11.9		
149、降糖奶粉	26.0		
	40.8		

150、老年奶粉			
151、克糖奶粉	47.6		
水果和水果产品		果汁饮料	
178、樱桃	22.0	201、水蜜桃汁	32.7
179、李子	42.0	202、苹果汁	41.0
180、柚子	25.0	203、巴梨汁罐头（加拿大）	44.0
桃		204、未加糖的菠萝汁（加拿大）	46.0
181、鲜桃	28.0	205、未加糖的柚子果汁	48.0
182、天然果汁桃罐头	30.0	206、桔子汁	57.0
183、糖浓度低的桃罐头（加拿大）	52.0	碳酸饮料	
184、糖浓度高的桃罐头	58.0	207、可乐	40.3
香蕉		208、芬达软饮料（澳大利亚）	68.0
185、生香蕉	30.0	糖及其他	
186、熟香蕉	52.0	糖	

杏		209、果糖	23.0

187、干杏	31.0	210、乳糖	46.0
188、淡味果汁杏罐头	64.0	211、蔗糖	65.0
189、梨	36.0	212、蜂蜜	73.0
190、苹果	36.0	213、白糖	81.8
191、柑	43.0	214、葡萄糖	97.0
葡萄		215、麦芽糖	105.0
192、葡萄	43.0	其它	
193、淡黄色无核小葡萄	56.0	216、花生	14.0
194、（无核）葡萄干	64.0	217、西红柿汤	38.0
195、猕猴桃	52.0	218、巧克力	49.0
196、芒果	55.0	219、南瓜	75.0
197、巴婆果	58.0	220、胶质软糖	80.0
198、麝香瓜	65.0		
199、菠萝	66.0		
200、西瓜	72.0		

《健康报》杨月欣 王竹

编者按 近日，媒体相继对中国营养学会召开的“食物血糖生成指数与人体健康研讨会”进行了报道。不少读者希望深入了解什么是食物血糖生成指数，它对人类健康究竟有哪些重要意义。为此，我们特邀专家撰文，以飨读者。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

https://d.book118.com/887132163113006133