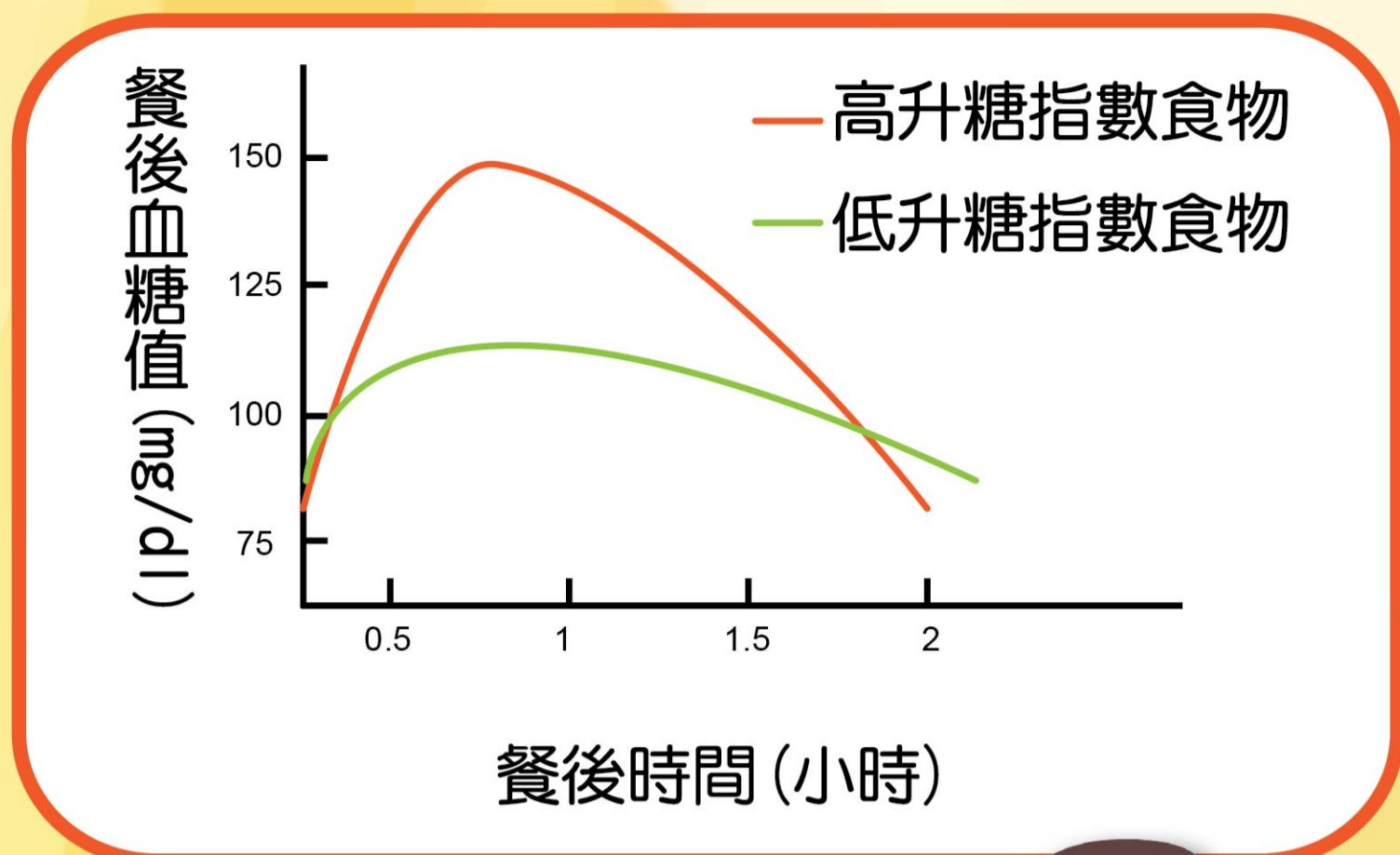


認識升糖指數

升糖指數







(Glycemix Index ; GI值)

是指吃進一種食物後，造成
血糖上升速度快慢的數值。



*高升糖食物的份量要控制，並同時搭配
低升糖食物一起吃 (如吃粽子要搭配蔬菜)
，以降低升糖指數，穩定血糖。



升糖指數	低	中	高
GI值	<55	56~69	>70
影響血糖	波動小	中間值	波動大
主食類	 <p>全麥穀類 大燕麥片 山藥</p>	 <p>麵線 米粉 冬粉</p>	 <p>白米飯 白米粥 白吐司 饅頭 番薯 南瓜</p>
水果類	 <p>蘋果 水梨 芭樂</p>	 <p>柳橙 桃子 葡萄</p>	 <p>香蕉 鳳梨 西瓜</p>
其他	 <p>蔬菜類</p>	 <p>蘋果汁 布丁</p>	 <p>餅乾 蛋糕 可樂 冰淇淋 甜甜圈 汽水</p>

