

三、水果類

切塊食用，仔細咀嚼，不打成果汁。

若真的想喝果汁，可加入大量蔬菜打成
果菜汁，並且不加糖、不去渣。

- 加州李
- 芭樂
- 蘋果
- 草莓
- 小番茄
- 水梨
- 奇異果
- 木瓜
- 芒果
- 葡萄
- 鳳梨
- 龍眼
- 西瓜
- 荔枝
- 香蕉



四、蔬菜類

- 菠菜
- 高麗菜
- 花椰菜
- 豆芽菜
- 青江菜
- 大番茄
- 海帶
- 木耳
- 香菇
- 小黃瓜
- 四季豆
- 地瓜葉
- 秋葵
- 白蘿蔔
- 青椒
- 韭菜
- 洋蔥
- 茄子
- 苦瓜
- 竹筍
- 豌豆

請寫下您的問題：

參考資料：

1. 糖尿病衛教學會(2020)。低升糖指數手冊。臺北市：糖尿病衛教學會
2. 吳益群、柳秀乖編(2020)。低GI飲食全書。台北市：原水。

制定日期：2012年7月
修訂日期：2022年2月（第四版）
編碼：107-單張-中文-033-04

認識 低升糖指數食物



糖尿病個案管理中心製作

諮詢專線：(04)7277604

諮詢專線服務時間：

週一到週五 8：00-17：30

週六 8：00-12：00

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>

衛教單張



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

※何謂升糖指數(GI值)?

進食含豐富碳水化合物的食物後，其血糖上升的幅度與進食標準食物(葡萄糖或白麵包)比較而得到的數字，我們便稱為升糖指數。

※為什麼要選低GI值食物?

GI值愈低的食物，消化速度較緩慢，血糖上升的慢，較容易維持血糖穩定性，也較不容易有饑餓感。

※影響食物GI值的因素

1. 纖維含量愈高，GI值愈低
2. 加工愈複雜，GI值愈高
3. 烹調愈久，GI值愈高

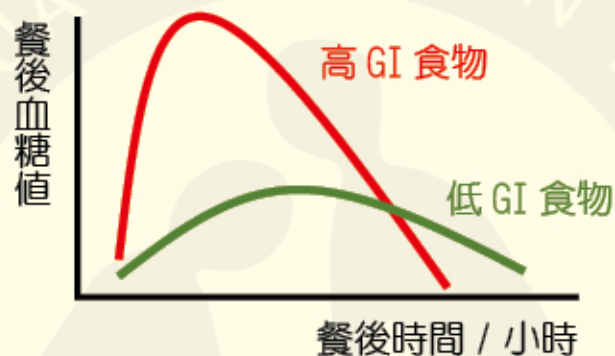
自我評量(是非題)

() 1. 低 GI 值等於低熱量?

答案：錯，低 GI 不等於低熱量有些食物雖然 GI 值低但是隱藏的蛋白質油脂多，因此熱量仍然高。

※食物GI值之數值範圍

- GI $\leq$ 55，低升糖食物
- GI = 56 ~ 69，中升糖食物
- GI $\geq$ 70，高升糖食物



一、低脂乳品類

- 低脂鮮奶 (奶粉、保久乳)
- 脫脂鮮奶 (奶粉、保久乳)
- 原味優格
- 起司
- 煉乳



二、全穀根莖類

- | | |
|--------|-------|
| ● 五穀米飯 | ● 冬粉 |
| ● 通心麵 | ● 綠豆 |
| ● 雜糧麵包 | ● 紅豆 |
| ● 燕麥飯 | |
| ● 燕麥片 | ● 玉米 |
| ● 貝果 | ● 糙米飯 |
| ● 烏龍麵 | ● 米粉 |
| ● 白吐司 | ● 稀飯 |
| ● 馬鈴薯 | ● 白飯 |
| ● 糯米 | ● 南瓜 |
| ● 法國麵包 | ● 饅頭 |
| ● 米漿 | ● 陽春麵 |

