

220 种食物的血糖生成指数（GI）表

健康报记者 王晶珠

| 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 |
| 20、荞麦方便面 | 53.2 | 55、汉堡包（加拿大） | 61.0 |
| 21、荞麦（煮） | 54.0 | 56、新月形面包（加拿大） | 67.0 |
| 22、荞麦面条 | 59.3 | 57、白高纤维小麦面包 | 68.0 |
| 23、荞麦面馒头 | 66.7 | 58、全麦粉面包 | 69.0 |
| 玉米 | | 59、白小麦面面包 | 70.0 |
| 24、甜玉米 | 55.0 | 60、去面筋的小麦面包 | 90.0 |
| 25、（粗磨）玉米粉（煮） | 68.0 | 61、法国棍子面包 | 95.0 |
| 26、二合面窝头 | 64.9 | 62、白小麦面包 | 105.8 |

| | | | |
|-----------------------|------|-----------------|------|
| 米饭 | | 燕麦麸面包 | |
| 27、黑米 | 42.3 | 63、45%—50%燕麦麸面包 | 47.0 |
| 大米（即食大米） | | 64、80%燕麦粒面包 | 45.0 |
| 28、即食大米（煮1分钟） | 46.0 | 黑麦面包 | |
| 29、即食大米（煮6分钟） | 87.0 | 65、黑麦粒面包 | 50.0 |
| 半熟大米 | | 66、黑麦粉面包 | 65.0 |
| 30、含支链淀粉低的半熟大米（煮，粘米类） | 50.0 | | |
| 31、含支链淀粉低的半熟大米（煮）白大米 | 87.0 | | |
| 32、含支链淀粉高的白大米（煮，粘米类） | 59.0 | | |
| 33、含支链淀粉低的白大米 | 88.0 | | |
| 34、大米饭 | 88.0 | | |
| 35、小米（煮） | 71.0 | | |
| 36、糙米（煮） | 87.0 | | |
| 37、糯米饭 | 87.0 | | |

220种食物的血糖生成指数（GI）表

健康报记者 王晶珠

| 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 (%) |
| 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、玉米粳粥 | 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、即食羹 | 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 |

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 (%) |
|-------------------|--------|--------------------|--------|
| 鹰嘴豆 | | 低脂酸乳酪 | |
| 118、鹰嘴豆 | 33.0 | 152、低脂酸乳酪（加人工甜味剂） | 14.0 |
| 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 | |
| 127、土豆粉条 | 13.6 | 162、低脂冰激凌 | 50.0 |
| 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、土豆泥 | 73.0 | 172、苏打饼干 | 72.0 |
| 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 | | |
| 150、老年奶粉 | 40.8 | | |
| 151、克糖奶粉 | 47.6 | | |

| 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 (%) |
| 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 | | |
| | | | |

选摘自《健康指南》2003年第二期