

表 1-13 常见食物的血糖生成指数

食物名称	GI	食物名称	GI	食物名称	GI
大米饭	83	甘薯（红，煮）	77	菠萝	66
馒头（富强粉）	88	芋头（蒸）	48	香蕉（熟）	52
白面包	106	山药	51	猕猴桃	52
面包（全麦粉）	69	南瓜	75	柑橘	43
面条（小麦粉，湿）	82	藕粉	33	葡萄	43
烙饼	80	苏打饼干	72	梨	36
油条	75	酸奶	48	苹果	36
玉米	55	牛奶	28	鲜桃	28
玉米糝粥	52	胡萝卜	71	柚子	25
小米饭	71	扁豆	38	葡萄干	64
大麦粉	66	四季豆	27	樱桃	22
荞麦面条	59	绿豆	27	麦芽糖	105
燕麦麸	55	大豆（浸泡，煮）	18	葡萄糖	100
发芽糙米	54	花生	14	绵白糖	84
土豆（煮）	66	芹菜	15	果糖	23
马铃薯泥	73	西瓜	72	蜂蜜	73

资料来源：《中国食物成分表标准版（第 6 版第一册）》，2018 年。

平的影响并不大。所以，应综合考虑食物的血糖生成指数与摄入量，即考虑血糖负荷（GL）。

GL 是用食物的 GI 值乘以每百克或每食用份中所含可利用碳水化合物的量。一般认为 GL<10 为低 GL 食物，10~20 为中 GL 食物，GL>20 为高 GL 食物。食物的 GI 值是相对固定的，但 GL 值随着食用量的变化而变化。GI 和 GL 的联合应用，有助于膳食血糖管理，对指导糖尿病患者和肥胖人群的饮食具有重要的意义。

5. 食物加工和血糖生成指数关系

就食物加工而言，谷类加工越精细 GI 越高。如小麦面条 GI 为 82，荞麦面条 GI 为 59，而全麦面条 GI 为 37；相对于精白米饭 GI 为 83，加工程度较低的全谷物 GI 相对较低，如发芽糙米 GI 为 54，玉米糝粥 GI 为 52，燕麦麸 GI 为 55，均属于低 GI 食物。