

食物血糖生成指数
Glycemic Index of Foods

食物血糖生成指数 (glycemic index, GI) 是食物的一种生理学参数, 是衡量食物引起餐后血糖反应的一项有效指标, 它表示含 50g 可利用碳水化合物的食物和相当量的葡萄糖或白面包在一定时间内 (一般为 2 小时) 体内血糖应答水平百分比值, 公式表示如下:

GI = (含有 50g 可利用碳水化合物的食物的餐后血糖应答 / 50g 葡萄糖 (或白面包) 的餐后血糖应答) × 100

餐后血糖应答值一般用血糖应答曲线下的面积来表示。

一般认为: 当血糖生成指数在 55 以下时, 该食物为低 GI 食物; 当血糖生成指数在 55 ~ 70 之间时, 该食物为中等 GI 食物; 当血糖生成指数在 70 以上时, 该食物为高 GI 食物。但食物的血糖生成指数受多方面因素的影响, 如受食物中碳水化合物的类型、结构、食物的化学成分和含量以及食物的物理状况和加工制作过程的影响等。

高 GI 的食物, 进入胃肠后消化快、吸收率高, 葡萄糖释放快, 葡萄糖进入血液后峰值高; 低 GI 食物, 在胃肠中停留时间长, 吸收率低, 葡萄糖释放缓慢, 葡萄糖进入血液后的峰值低, 下降速度慢。食物血糖生成指数可以用于对糖尿病患者、高血压患者和肥胖者的膳食管理, 也可用于运动员的膳食管理。

数据来源: 本版书共有 259 个食物 GI 数据。提供的食物血糖生成指数数据得到国家自然科学基金、粮食公益性行业科研专项基金、原卫生部基金、达能营养基金等项目资助, 由本实验室完成。协作单位有北京市营养源研究所、四川省疾病预防控制中心、辽宁省朝阳第一医院内分泌科、宁夏回族自治区疾病预防控制中心。本版在以前版本基础上修正了部分数据, 添加了近年研究的数据和文献收集数据, 大大丰富了数据量。

食物血糖生成指数

食物类 Food group	食物名称 Food name	GI	食物类 Food group	食物名称 Food name	GI
糖类			14	* 面条 (强化蛋白质, 细煮)	27
	1 葡萄糖	100	15	* 面条 (全麦粉, 细)	37
	2 绵白糖	84	16	* 面条 (白细, 煮)	41
	3 蔗糖	65	17	* 面条 (硬质小麦粉, 细煮)	55
	4 果糖	23	18	* 线面条 (实心, 细)	35
	5 乳糖	46	19	* 通心面 (管状, 粗)	45
	6 麦芽糖	105	20	面条 (小麦粉, 硬, 扁粗)	46
	7 蜂蜜	73	21	面条 (硬质小麦粉, 加鸡蛋, 粗)	49
	8 胶质软糖	80	22	面条 (硬质小麦粉, 细)	55
	9 巧克力	49	23	面条 (挂面, 全麦粉)	57
	10 MM 巧克力	32	24	苗条 (挂面, 精制小麦粉)	55
谷类及制品	11 方糖	65	25	馒头 (全麦粉)	82
	12 * 小麦 (整粒煮)	41	26	馒头 (精制小麦粉)	85
	13 * 粗麦粉 (蒸)	65	27	馒头 (富强粉)	88
			28	烙饼	80

食物类 Food group	食物名称 Food name	GI	食物类 Food group	食物名称 Food name	GI
	29 油条	75		72 意大利面(全麦)	48
	30 稻麸	19		73 乌冬面	55
	31 * 米粉	54		74 饼干(小麦片)	69
	32 大米粥	69	薯类、淀粉及制品		
	33 大米饭(粳米, 糙米)	71		75 马铃薯	62
	34 大米饭(粳米, 糙米)	78		76 马铃薯(煮)	66
	35 大米饭(粳米, 精米)	82		77 * 马铃薯(烤)	60
	36 大米饭(粳米, 精米)	90		78 * 马铃薯(蒸)	65
	37 * 黏米饭/含直链淀粉高, 煮	50		79 * 马铃薯(用微波炉烤)	82
	38 * 黏米饭/含直链淀粉低, 煮	88		80 * 马铃薯(烧烤, 无油脂)	85
	39 黑米饭	55		81 * 马铃薯泥	87
	40 速冻米饭	87		82 马铃薯粉条	13.6
	41 糯米饭	87		83 马铃薯片(油炸)	60
	42 大米糯米粥	65		84 炸薯条	60
	43 黑米粥	42		85 甘薯(山芋)	54
	44 大麦(整粒, 煮)	25		86 甘薯(红, 煮)	77
	45 大麦粉	66		87 藕粉	33
	46 黑麦(整粒, 煮)	34		88 苕粉	35
	47 玉米(甜, 煮)	55		89 粉丝汤(豌豆)	32
	48 玉米面(粗粉, 煮)	68	豆类及制品		
	49 玉米面粥	50		90 黄豆(浸泡)	18
	50 玉米糝粥	51		91 黄豆(罐头)	14
	51 玉米饼	46		92 黄豆挂面(有面粉)	67
	52 玉米片(市售)	79		93 豆腐(炖)	32
	53 玉米片(高纤维, 市售)	74		94 豆腐(冻)	22
	54 小米(煮)	71		95 豆腐干	24
	55 小米粥	60		96 绿豆	27
	56 米饼	82		97 绿豆挂面	33
	57 荞麦(黄)	54		98 蚕豆(五香)	17
	58 荞麦面条	59		99 扁豆	38
	59 荞麦面馒头	67		100 扁豆(红, 小)	26
	60 燕麦麸	55		101 扁豆(绿, 小)	30
	61 莜麦饭(整粒)	49		102 * 扁豆(绿, 小, 罐头)	52
	62 糜子饭(整粒)	72		103 * 小扁豆汤(罐头)	44
	63 燕麦饭(整粒)	42		104 * 利马豆(棉豆)	31
	64 * 燕麦片粥	55		105 * 利马豆(加5克蔗糖)	30
	65 * 即食燕麦粥	79		106 * 利马豆(加10克蔗糖)	31
	66 白面包	75		107 * 利马豆(嫩, 冷冻)	32
	67 全麦(全麦面包)	74		108 鹰嘴豆	33
	68 面包(未发酵小麦)	70		109 * 鹰嘴豆(罐头)	42
	69 印度卷饼	62		110 * 咖喱鹰嘴豆(罐头)	41
	70 薄煎饼(美式)	52		111 * 青刀豆	39
	71 意大利面(精制面粉)	49		112 青刀豆(罐头)	45

食物类 Food group	食物名称 Food name	GI	食物类 Food group	食物名称 Food name	GI
	113 * 豌豆	42	154 猕猴桃	52	
	114 黑马诺豆	46	155 柑(橘子)	43	
	115 黑豆汤	46	156 柚	25	
	116 四季豆	27	157 巴婆果	58	
	117 四季豆(高压处理)	34	158 菠萝	66	
	118 * 四季豆(罐头)	52	159 芒果	55	
	119 * 芸豆	24	160 芭蕉(甘蕉板蕉)	53	
蔬菜类			161 香蕉	52	
	120 * 甜菜	64	162 香蕉(生)	30	
	121 胡萝卜(金笋)	71	163 西瓜	72	
	122 南瓜(倭瓜、番瓜)	75	164 哈密瓜	70	
	123 麝香瓜	65	165 枣	42	
	124 山药(薯蓣)	51	166 * 草莓酱(果冻)	49	
	125 雪魔芋	17	种子类		
	126 芋头(蒸芋艿/毛芋)	48	167 花生	14	
	127 朝鲜笋	15	168 腰果	25	
	128 芦笋	15	乳及乳制品		
	129 绿菜花	15	169 牛奶	27.6	
	130 菜花	15	170 牛奶(加糖和巧克力)	34	
	131 芹菜	15	171 牛奶(加人工甜味剂和巧克力)	24	
	132 黄瓜	15	172 全脂牛奶	27	
	133 茄子	15	173 脱脂牛奶	32	
	134 鲜青豆	15	174 低脂奶粉	11.9	
	135 莴笋(各种类型)	15	175 降糖奶粉	26	
	136 生菜	15	176 老年奶粉	40	
	137 青椒	15	177 克糖奶粉	47.6	
	138 西红柿	15	178 酸奶(加糖)	48	
	139 菠菜	15	179 酸乳酪(普通)	36	
	140 * 胡萝卜(煮)	39	180 酸乳酪(低脂)	33	
水果类及制品			181 酸乳酪(低脂, 加人工甜味剂)	14	
	141 苹果	36	182 豆奶	19	
	142 梨	36	183 冰淇淋	51	
	143 桃	28	184 酸奶(水果)	41	
	144 桃(罐头, 含果汁)	30	185 豆奶	34	
	145 桃(罐头, 含糖浓度低)	52	速食食品		
	146 桃(罐头, 含糖浓度高)	58	186 大米(即食, 煮1分钟)	46	
	147 杏干	31	187 大米(即食, 煮6分钟)	87	
	148 杏罐头, 含淡味果汁	64	188 小麦片	69	
	149 李子	24	189 燕麦片(混合)	83	
	150 樱桃	22	190 荞麦方便面	53	
	151 葡萄	43	191 即食羹	69	
	152 葡萄干	64	192 营养饼	66	
	153 葡萄(淡黄色, 小, 无核)	56	193 * 全麦维(家乐氏)	42	

续表

食物类 Food group	食物名称 Food name	GI	食物类 Food group	食物名称 Food name	GI
	194 * 可可米 (家乐氏)	77		228 爆玉米花	55
	195 * 卜卜米 (家乐氏)	88	饮料类		
	196 * 比萨饼 (含乳酪)	60		229 苹果汁	41
	197 汉堡包	61		230 水蜜桃汁	33
	198 白面包	88		231 巴梨汁 (罐头)	44
	199 面包 (全麦粉)	69		232 菠萝汁 (不加糖)	46
	200 面包 (粗面粉)	64		233 柚子果汁 (不加糖)	48
	201 面包 (黑麦粉)	65		234 橙汁 (纯果汁)	50
	202 面包 (小麦粉, 高纤维)	68		235 橘子汁	57
	203 面包 (小麦粉, 去面筋)	70		236 可乐饮料	40
	204 * 面包 (小麦粉, 含水果干)	47		237 芬达软饮料	68
	205 * 面包 (50% ~ 80% 碎小麦粒)	52		238 啤酒 (澳大利亚产)	66
	206 * 面包 (75% ~ 80% 大麦粒)	34		239 冰淇淋	61
	207 * 面包 (50% 大麦粒)	46		240 冰淇淋 / 低脂	50
	208 * 面包 (80% ~ 100% 大麦粉)	66	混合膳及其他		
	209 * 面包 (黑麦粒)	50		241 馒头 + 芹菜炒鸡蛋	49
	210 * 面包 (45% ~ 50% 燕麦麸)	47		242 馒头 + 酱牛肉	49
	211 * 面包 (80% 燕麦粒)	65		243 馒头 + 黄油	68
	212 * 面包 (混合谷物)	45		244 饼 + 鸡蛋炒木耳	48
	213 新月形面包	67		245 饺子 / 三鲜	28
	214 棍子面包	90		246 包子 / 芹菜猪肉	39
	215 燕麦粗粉饼干	55		247 硬质小麦粉肉馅馄饨	39
	216 油酥脆饼干	64		248 牛肉面	89
	217 高纤维黑麦薄脆饼干	65		249 米饭 + 鱼	37
	218 竹芋粉饼干	66		250 米饭 + 芹菜炒猪肉	57
	219 小麦饼干	70		251 米饭 + 炒蒜苗	58
	220 苏打饼干	72		252 米饭 + 蒜苗炒鸡蛋	68
	221 格雷厄姆华饼干	74		253 米饭 + 红烧猪肉	73
	222 华夫饼干	76		254 玉米粉加入人造黄油 / 煮	69
	223 香草华夫饼干	77		255 猪肉炖粉条	17
	224 膨化薄脆饼干	81		256 西红柿汤	38
	225 闲趣饼干 (达能)	47		257 二合面窝头 / 玉米面 + 面粉	65
	226 牛奶香脆饼干 (达能)	39		258 牛奶蛋糊 / 牛奶 + 淀粉 + 糖	43
	227 酥皮糕点	59		259 黑五类粉	58

注: * 表示引用国外数据。

1. "GI Database". Web.archive.org. Archived from the original on February 15, 2009. Retrieved 2012-08-01.
2. Revised International Table of Glycemic Index (GI) and Glycemic Load (GL) Values—2008 Table of about 2500 food items with their glycemic index and load values.
3. Human Nutrition Unit; School of Molecular Bioscience. "Glycemic Index". international GI database. University of Sydney. External link in|work= (help) — Searchable database of over 2600 foods with their glycemic index and load values.