

麵包和穀類早餐

選擇高纖但添加最少糖分的全穀麵包及穀類早餐，或帶有 GI 標誌的穀類早餐。

較高升糖指數

- 白麵包
- 全麥麵包
- 白色土耳其麵包
- 中式蒸包（饅頭）
- 百吉圈
- 小麥、米或燕麥麩
- Weet-Bix 全穀片
- 快熟燕麥
- 粥
- 粟米片
- 卜卜米

低升糖指數或中升糖指數

 <p>硬質全穀麵包、 種子麵包或雜穀麵包</p>	 <p>純天然酵母麵包</p>	 <p>傳統燕麥片或剛切燕 麥片</p>	 <p>天然乾果果仁燕麥片</p>
--	--	---	--

穀類

選擇纖維含量較高、全穀類，或帶有升糖指數（GI）標誌的穀類食物。

較高升糖指數

- 泰國香米
- 糙米
- 白米
- 糯米
- 亞洲米餅
- 壽司米

低升糖指數或中升糖指數

 <p>餃子或帶餡蒸包</p>	 <p>印度香米或 Doongara™ 閃澱米</p>	 <p>越南米線</p>	 <p>烏冬</p>
 <p>壽司</p>	 <p>黑米</p>	 <p>蕎麥麵</p>	 <p>大麥</p>

- 意粉（大部分種類）
- 米粉
- 粉絲／冬粉

- 藜麥
- 蕎麥
- 福建麵

- 手拉麵（拉麵）
- 新鮮幼麵
- 紅米

豆類

較高升糖指數

- 蠶豆

低升糖指數或中升糖指數



紅腰豆



綠豆



黃豆



紅豆



黑豆

除了蠶豆之外，乾豆和罐頭豆類食物的升糖指數都較低。

- 雜錦豆
- 牛油豆
- 馬豆

澱粉類蔬菜

較高升糖指數

- 白肉薯仔
- 紫心番薯

低升糖指數或中升糖指數



芋頭



粟米



橙心番薯

乳製品和替代品

購買低脂加鈣但不帶糖分的種類。

較高升糖指數

- 米奶
- 燕麥奶
- 甜味煉奶

低升糖指數或中升糖指數



牛奶



豆奶



羊奶



乳酪



奶黃醬

餅乾

選擇高纖但含有最少添加鹽分的全穀餅乾、或帶有升糖指數（GI）標誌的餅乾。

較高升糖指數

- 牛奶咖啡餅乾
- 卜卜米餅乾
- 米餅
- 水餅乾
- Corn Thins 品牌粟米餅乾

低升糖指數或中升糖指數



雜糧餅乾



帶有燕麥和乾果的餅乾

生果

大部分生果的升糖指數較低。

較高升糖指數

- 罐頭荔枝
- 西瓜
- 龍眼
- 紅毛丹
- 大樹菠蘿
- 蜜瓜

低升糖指數或中升糖指數



菠蘿



香蕉



橙



提子



車厘子



芒果



蜜桃



柑桔

- 蘋果
- 梨

- 杏梅
- 布祿

- 桃駁梨
- 奇異果

升糖指數是一種工具，助您選擇攝取哪類碳水化合物食物。

NDSS 與您

NDSS 提供一系列服務及支援，助您管理糖尿病。這類服務及支援包括使用 NDSS 查詢熱線和相關網站，以獲取與管理糖尿病相關的資訊，當中所提供的產品、服務及教育活動均有助您管理糖尿病。