升糖指數（Glycemic Index）：快速指引（繁體中文版）

何謂升糖指數？

升糖指數（GI）用於量度碳水化合物分解成葡萄糖的速度，讓您選擇攝取合適的碳水化合物，從而管理糖尿病及體重。

升糖指數較低的食物有何益處？

研究顯示，升糖指數較低的食物能夠：

- 以較慢的速度分解成葡萄糖
- 維持飽足感的時間更長

進食較低升糖食物的方法

- 每餐加入一類較低升糖的食物 *
- 選擇較低升糖的零食（如有進食零食的習慣）*
- 將較高升糖的食物種類換為較低升糖的食物種類 *
- 如可行，請購買印有升糖指數（GI）標誌的產品（如右方所示）。

升糖指數（GI）標誌

並非所有低升糖食物均為健康之選，例如朱古力、薯片等食物的能量較高，並含有更多飽和脂肪及鹽。以下數頁列出更健康的選擇。

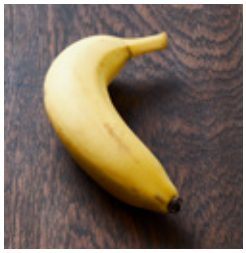
* 攝取量亦會影響血糖水平，所以，選擇升糖指數較低的食物並不表示能隨心所欲地進食，但可向營養師尋求幫助。

詳情

欲知與升糖指數相關的資訊，請瀏覽 gisymbol.com 或 glycemicindex.com。

欲諮詢營養師意見，請瀏覽 dietitiansaustralia.org.au 或聯絡澳洲營養師協會（Dietitians Australia）。

請致電 **1800 812 942** 或電函 info@dietitiansaustralia.org.au



前往 ndss.com.au 網站查閱本資料單張

Version 1 June 2022.
NDSSINF032CT

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

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

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

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

- 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
- 布冧
- 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。