

控糖飲食 實戰手冊：台灣版

免費試閱・完整版收錄 98 種常見食物與台灣小吃的 GI/GL 對照表，共 60 頁。

GI 與 GL 的差別

GI（升糖指數）只衡量食物讓血糖上升的「速度」，以葡萄糖為 100 分基準，完全不考慮你實際吃了多少。GL（升糖負荷）的公式是「GI × 每份可利用碳水化合物克數 ÷ 100」，把份量也算進去；GL ≤10 為低、11-19 為中、≥20 為高。

西瓜的 GI 高達 76（高 GI），但一般一份（150g）的碳水化合物只有約 11 克，算出來的 GL 只有 11（中等）——這正是只看 GI 會誤判的經典例子。

食物	GI	一般份量	GL
西瓜	76（高）	150g	GL 11（中）
白米飯	73（高）	150g（一碗）	GL 31（高）
義大利麵	49（低）	180g（一份）	GL 21（高）
蘋果	36（低）	150g（一顆）	GL 7（低）

常見食物 GI/GL 對照表（試閱節錄）

完整版收錄 98 項，含來源標註；此處節錄 14 項供試閱。

食物	GI	份量	GL（等級）
白米飯（白米，一般品種）	73	一碗（150g）	31（高）
糙米飯	68	一碗（150g）	29（高）
蘋果	36	一顆中型（150g）	7（低）
香蕉（微熟）	51	一根中型（120g）	12（中）
紅蘿蔔（水煮）	39	一份（80g）	2（低）
花椰菜	15	一份（100g）	0（低）
牛奶（全脂）	39	一杯（240ml）	5（低）
無糖豆漿	34	一杯（240ml）	1（低）
滷肉飯（一碗）	75	一碗（300g）	41（高）
牛肉麵（一碗，含麵不含湯料肉）	61	一碗（450g）	43（高）
珍珠奶茶（全糖）	65	一杯（700ml）	42（高）
珍珠奶茶（半糖）	65	一杯（700ml）	29（高）
白糖／蔗糖	65	一茶匙（5g）	3（低）
蜂蜜	61	一湯匙（20g）	10（低）

試閱到此結束

完整版共 60 頁，包含：

- 98 種食物與台灣小吃的完整 GI/GL 對照表（含來源標註）
- 手搖飲甜度對照
- 進食順序與其他實戰技巧整理

資料來源

Glycemic load — Wikipedia（GI/GL 定義與公式）

International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2008（Diabetes Care）

衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫

本手冊內容僅供飲食教育與參考，不能取代醫師或營養師的專業建議。如果你有糖尿病或血糖相關疾病，實際飲食計畫請與醫師或營養師討論。