

升糖指數:

食物	低升糖指數	中升糖指數	高升糖指數
五穀類	粉絲、意粉、通粉、芋絲、韓國薯粉 裸麥粒麵包 pumpernickel 全麥維 All bran、燕麥糠/麩 oat bran、營養果麥 muesli	糙米飯、白飯 米粉、烏冬、蕎麥麵 全麥包、比得包 pita bread 大燕麥片粥、即食麥片粥	糯米飯、茉莉香米飯、粥、西米、北方白麵條 白麵包、饅頭、比高包 bagel、英式鬆餅、法式麵包 baguette 粟米片、卜卜米、維多麥 Weetabix、小脆麥絲卷 Shredded wheat
餅乾		消化餅、忌廉克力架餅、裸麥脆片 rye crispbread	梳打餅、米餅、水餅 water cracker
根莖類 蔬菜	紅蘿蔔、原條烩粟米、山藥	蕃薯、芋頭、南瓜、焗馬鈴薯、紅菜頭	焗薯、薯蓉
豆類	黃豆、腰豆、扁豆、綠豆、馬豆、眉豆、雞心豆、罐頭焗豆		
鮮果	車厘子、西柚、柚子、梨、蘋果、布祿、橙、香蕉、桃、士多啤梨、奇異果、提子、芒果	杏、木瓜、菠蘿、皺皮瓜、哈密瓜	西瓜、荔枝
乾果	蘋果乾、杏脯乾、西梅乾	葡萄乾、無花果乾	蜜棗乾
奶類	脫脂奶、牛奶、豆奶、純乳酪	煉奶	