水果選擇低GI
血糖控制沒阻礙

想要穩定血糖，又想要享受美味水果，
獲得水果的營養，就從低GI值水果下手~

升糖指數(Glycemic index, GI值)

食物中的醣類被人體吸收後，造成血糖上升的指數。吸收愈快，血糖上升速度就愈快。

甜度高≠GI值高

低GI組
(GI值<55)

奇異果、小蕃茄、柳橙、葡萄柚、櫻桃、藍莓、芭樂、橘子、蘋果、棗子

中GI組
(GI值55~70)

葡萄、木瓜、草莓、香蕉、鳳梨、芒果、西洋梨

高GI組
(GI值>70)

西瓜、榴槤

選擇低GI水果的同時，水果份量也要控制唷!

資料來源:中華民國糖尿病衛教學會