碳水含量表

每 100 克食物（按实际食用状态）的净碳水（总碳水减去膳食纤维），以及常见份量的净碳水。 这里的“杯”指美制量杯，约240毫升。
这里列出搜索最多的 107 种食物。全部 400 种：soba-app.com/zh-hans/foods/

食物	每 100 克（克）	份量	净碳水（克）
谷物、土豆和豆类			
白米饭	27.8	1杯（158 克）	43.9
布格麦（煮熟）	14.1	1杯（182 克）	25.6
糙米（煮熟）	24.0	1杯（202 克）	48.4
粗粒小麦粉粥（用水煮）	10.1	1杯（240 克）	24.3
豆腐	1.6	1杯（124 克）	1.9
古斯米（煮熟）	21.8	1杯（157 克）	34.3
红薯（烤制）	17.4	1个（大）（180 克）	31.3
藜麦（煮熟）	18.5	1杯（185 克）	34.2
毛豆（煮熟）	3.7	1杯（155 克）	5.8
面粉	73.6	½杯（63 克）	46.4
荞麦（煮熟）	17.2	1杯（168 克）	29.0
生燕麦片	57.6	1杯（81 克）	46.7
斯佩尔特小麦（煮熟）	22.5	1杯（194 克）	43.7
土豆泥（加牛奶和人造黄油）	15.4	1杯（210 克）	32.4
小扁豆（煮熟）	12.2	1杯（198 克）	24.2
小米饭	22.4	1杯（174 克）	38.9
燕麦粥（用水煮）	10.3	1杯（234 克）	24.1
意面（煮熟）	29.1	2杯（248 克）	72.1
鹰嘴豆（煮熟）	19.8	1杯（164 克）	32.5
玉米淀粉	90.4	¼杯（32 克）	28.9
面包和饼干			
白面包	46.7	2片（58 克）	27.1
圆面包	50.4	2个（114 克）	57.5
水果和浆果			
菠萝	11.7	1杯（165 克）	19.3
草莓	5.7	1杯（144 克）	8.2
橙子	9.4	1个（131 克）	12.2
鳄梨	1.8	1个（201 克）	3.7
黑莓	4.3	1杯（144 克）	6.2
橘子	11.5	1个（中）（88 克）	10.2
蓝莓	12.1	1杯（148 克）	17.9
梨	12.1	1个（中）（178 克）	21.6
李子	10.0	2个（132 克）	13.2
芒果	13.4	1杯（165 克）	22.1
猕猴桃	11.7	2个（138 克）	16.1
柠檬（去皮）	6.5	1个（小）（58 克）	3.8
苹果	11.4	1个（中）（182 克）	20.8
苹果泥（无糖）	10.2	1杯（244 克）	24.8
葡萄	17.2	20个（98 克）	16.9
葡萄干	74.8	¼杯（36 克）	26.9
葡萄柚	9.1	1个（246 克）	22.3
青柠	7.7	2个（134 克）	10.4
石榴（籽粒）	14.7	1杯（174 克）	25.6
树莓	5.4	1杯（123 克）	6.7
桃	8.0	1个（中）（150 克）	12.1
西瓜	7.1	1块（楔形）（286 克）	20.4
香蕉	20.2	1个（中）（118 克）	23.9
杏	9.1	3个（105 克）	9.6
椰枣（干制）	68.3	2个（48 克）	32.8
椰子（新鲜椰肉）	6.2	1块（45 克）	2.8
樱桃	13.9	1杯（154 克）	21.4
蔬菜			
菠菜（生）	1.4	2杯（60 克）	0.9
大蒜（生）	31.0	3个（9 克）	2.8
德国酸菜	1.4	1杯（142 克）	2.0
番茄	2.7	1个（中）（123 克）	3.3
橄榄	4.4	10个（大）（44 克）	2.0
红菜头（煮熟）	8.0	1杯（170 克）	13.5
红甜椒（生）	3.9	1个（中）（119 克）	4.7
胡萝卜（生）	6.8	1个（中）（61 克）	4.1
花椰菜（煮熟）	1.8	1杯（124 克）	2.2
黄瓜	3.1	1个（301 克）	9.4
茄子（煮熟）	6.2	2杯（198 克）	12.3
卷心菜（生）	3.3	2杯（178 克）	5.9
芦笋（煮熟）	2.1	½杯（90 克）	1.9
南瓜（煮熟）	3.8	1杯（245 克）	9.3
欧防风（煮熟）	13.4	1个（160 克）	21.5
四季豆（煮熟）	4.7	1杯（125 克）	5.9
甜玉米（煮熟）	18.6	½杯（75 克）	13.9
豌豆（煮熟）	9.8	1杯（160 克）	15.6
西葫芦（生）	2.1	1个（中）（196 克）	4.1
西兰花（煮熟）	3.9	1杯（156 克）	6.1
西芹（生）	1.4	1杯（101 克）	1.4
洋葱（生）	7.6	1个（中）（110 克）	8.4
乳制品			
马苏里拉奶酪	2.4	57 克	1.4
奶油芝士	5.5	2汤匙（29 克）	1.6
全脂牛奶（脂肪 3.25%）	4.8	250毫升（258 克）	12.4
酸奶油	4.6	2汤匙（24 克）	1.1
希腊酸奶（低脂）	3.9	1盒（200 克）	7.9
烘焙食品			
布朗尼	61.8	2块（112 克）	69.2
牛角面包	43.2	1个（中）（57 克）	24.6
苹果派	32.4	½块（63 克）	20.4
巧克力蛋糕（带糖霜）	50.6	1大块（138 克）	69.9
芝士蛋糕	25.1	1大块（125 克）	31.4
芝士披萨	26.8	2块（162 克）	43.4
甜食、零食和坚果			
巴旦木（扁桃仁）	9.1	23个（28 克）	2.5
白砂糖	100.0	2茶匙（8.4 克）	8.4
爆米花（热风爆制）	63.3	4杯（32 克）	20.2
蜂蜜	82.2	1汤匙（21 克）	17.3
果酱	67.8	1汤匙（20 克）	13.6
核桃	7.0	28 克	2.0
黑巧克力（可可含量 70–85%）	35.0	½板（51 克）	17.9
花生（烤制）	12.9	28 克	3.6
开心果（烤制）	18.0	28 克	5.0
南瓜籽（去壳）	4.7	28 克	1.3
奇亚籽	7.7	28 克	2.2
香草冰淇淋	22.9	1杯（132 克）	30.2
亚麻子	1.6	2汤匙（21 克）	0.3
腰果（烤制）	29.7	28 克	8.3
饮料			
白葡萄酒	2.6	150毫升（149 克）	3.9
橙汁	10.2	200毫升（210 克）	21.4
伏特加（40%，金酒、朗姆酒和威士忌相同）	0.0	100毫升（94 克）	0.0
红葡萄酒	2.6	150毫升（149 克）	3.9
可乐	10.4	330毫升（343 克）	35.5
啤酒	3.6	500毫升（502 克）	17.8
即食餐、汤和香肠			
番茄汤	7.0	1.5杯（372 克）	25.9
火腿（切片）	2.3	2片（56 克）	1.3
千层面（肉酱）	13.7	1大块（255 克）	34.8
快餐			
汉堡包（含酱料）	27.8	2个（194 克）	53.9
芝士汉堡（含酱料）	23.6	2个（254 克）	59.8

这些是参考值。请与医生一起确定胰岛素剂量。

参考资料: USDA FoodData Central, SR Legacy; Atkinson FS et al., Am J Clin Nutr 2021, doi 10.1093/ajcn/nqab233; Linus Pauling Institute, lpi.oregonstate.edu.
日期: 2026年11月6日 · soba-app.com

在 App Store 下载

升糖指数与血糖负荷表

常见份量的血糖负荷：GL = GI × 份量中的碳水 ÷ 100。 10 及以下：低，高于 10 且低于 20：中，20 及以上：高。

已测定 GI 的 195 种食物中搜索最多的 186 种。全部食物：soba-app.com/zh-hans/foods/

* 该数值包含论文第二张表中的测量值：这些研究的方法有偏差，例如参与者较少、参与者患有糖尿病或数值差异较大。请仅作为粗略参考。

食物	GI	份量（克）	GL
谷物、土豆和豆类			
白米饭	62	158	27
白腰豆（煮熟）	31	179	10
斑豆（煮熟）	29*	171	9
波伦塔（玉米糁，用水煮）	72	257	26
布格麦（煮熟）	48*	182	12
糙米（煮熟）	66	202	32
粗粒小麦粉粥（用水煮）	67*	240	16
大蕉（青，煮熟）	39	137	14
大麦米（煮熟）	34	157	13
大米花	89	28	22
方便面（干面饼）	51	81	24
粉丝（干）	30	70	18
干小扁豆	16	96	8
干意面	52	114	42
格兰诺拉麦片	53	61	15
古斯米（煮熟）	65	157	22
黑龟豆（煮熟）	26*	172	7
红薯（烤制）	88	180	28
鸡蛋面（煮熟）	52	160	20
即食燕麦粥（用水冲调）	82	234	19
茄汁焗豆（罐装）	48	254	21
烤土豆（带皮）	88	173	29
藜麦（煮熟）	53	185	18
绿豆（煮熟）	42	202	10
米粉（煮熟）	46	176	19
棉豆（煮熟）	33*	170	10
墨西哥炸豆泥（罐装）	38	238	9
木斯里	55	110	40
荞麦（煮熟）	53*	168	15
去皮豌豆（煮熟）	34*	196	9
全麦意面（煮熟）	53	234	32
生白米	62	93	45
生小米	81	100	52
生燕麦片	58	81	27
薯条（烤箱烤制）	65	148	25
水煮土豆（去皮）	73	167	22
土豆泥（加牛奶和人造黄油）	79	210	26
小扁豆（煮熟）	16	198	4
小米饭	81	174	32
燕麦粥（用水煮）	58	234	14
腰豆（煮熟）	40	177	11
野米（煮熟）	58*	164	19
意面（煮熟）	52	248	37
鹰嘴豆（煮熟）	37	164	12
鹰嘴豆泥	19	30	1
玉米脆片	80	56	38
蒸谷米（煮熟）	64	158	25
面包和饼干			
白面包	73	58	20
贝果	70*	105	37
粗黑麦面包	49	52	10
德式甜面包干	64	30	14
法式长棍面包	66	57	19
汉堡面包	64	88	27
黑麦脆饼	66*	22	8
黑麦面包	60	64	16
碱水结	73	115	57
烤脆吐司片	64	30	13
米饼	76	18	11
面包棒	66	50	22
墨西哥薄饼	34*	72	11
墨西哥玉米薄饼	51	48	9
奶酪苏打饼干	54	28	9
馕	71	90	31
皮塔饼	72	60	23
葡萄干面包	53	52	13
全麦面包	75	64	18
全麦墨西哥薄饼	50	82	15
全麦圆面包	62	43	12
苏打饼	64	30	14
塔可饼脆壳	69*	26	10
无麸质面包	59	70	17
燕麦面包	65	54	16
印度薄饼	57	136	32
英式玛芬	77	114	36
圆面包	74*	114	43
杂粮面包	56	52	10
水果和浆果			
菠萝	61*	165	12
草莓	40	144	3
橙子	45	131	6
番石榴	29	165	4
哈密瓜	60	138	6
橘子	52	88	5
蓝莓	53	148	9
梨	29	178	6
李子	39*	132	5
李子干	35	48	10
荔枝	57	96	8
蔓越莓干（加糖）	62	40	19
芒果	48	165	11
猕猴桃	53*	138	9
木瓜	38	157	5
欧洲酸樱桃	22*	155	4
苹果	44	182	9
苹果干	36	43	9
葡萄	54	98	9
葡萄干	55	36	15
葡萄柚	26*	246	6
柿子	61	336	31
桃	54*	150	7
桃罐头（糖水，沥干）	64	146	16
无花果干	58	42	13
西瓜	50	286	10
香蕉	52	118	12
杏	38	105	4
杏干	44	42	10
椰枣（干制）	54	48	18
樱桃	46*	154	10
油桃	43	142	5
柚子	75*	190	12
蔬菜			
红菜头（煮熟）	64*	170	9
胡萝卜（生）	26*	61	1
欧防风（煮熟）	52	160	11
水煮胡萝卜	32	78	1
甜玉米（煮熟）	53	75	7
甜玉米罐头（沥干）	53	164	11
豌豆（煮熟）	36	160	6
乳制品			
炼乳	61	39	13
水果酸奶（低脂）	36	170	12
香草酸奶（低脂）	26	245	9
烘焙食品			
磅蛋糕	55*	98	29
海绵蛋糕	46*	76	21
华夫饼（冷冻，烤热）	77*	66	24
黄油曲奇	53	30	11
蓝莓玛芬	50	113	29
美式松饼	69	114	21
牛角面包	56	57	14
千层酥皮（烤熟）	56	40	10
巧克力蛋糕（带糖霜）	41	138	29
全麦饼干	75*	28	16
水果蛋糕	53	86	26
糖霜甜甜圈	75	64	22
天使蛋糕	67*	56	21
燕麦曲奇	54	36	13
芝士披萨	56*	162	24
纸杯蛋糕（包装，巧克力味，奶油夹心）	58	100	33
甜食、零食和坚果			
白巧克力	41	85	21
白砂糖	66	8.4	6
爆米花（热风爆制）	62	32	13
冰棍	59	104	12
脆椒盐卷饼	84	60	39
枫糖浆	54	40	14
蜂蜜	60	21	10
果冻（用冲调粉制作）	53	270	20
果酱	61	20	8
黑巧克力（可可含量 70–85%）	29	51	5
红糖	71*	14	10
花生（烤制）	18*	28	1
开心果（烤制）	28*	28	1
冷冻酸奶	51	174	19
米布丁	49	172	15
棉花糖	65	29	15
墨西哥玉米片	42	57	15
牛奶巧克力	45	44	11
巧克力冰淇淋	37	132	13
巧克力布丁	49	108	12
软糖	76	44	33
薯片	55	57	16
糖粉	66	8	5
香草冰淇淋	38	132	11
香草布丁	40	110	10
腰果（烤制）	22	28	2
硬糖	70*	18	12
芝士玉米条	63	57	19
饮料			
菠萝汁	47*	212	13
草莓香蕉冰沙（加低脂酸奶）	42	391	23
橙汁	48	210	10
豆奶	37	259	5
胡萝卜汁	43	200	7
姜汁汽水	65	340	19
可乐	66	343	23
蔓越莓果汁饮料	59	267	21
柠檬水	59	345	21
苹果汁	46	210	11
葡萄柚汁	49*	209	9
葡萄汁	63	214	20
巧克力奶（用低脂牛奶制作）	31	264	9
运动饮料	67*	516	22
即食餐、汤和香肠			
波兰饺子（土豆或奶酪馅）	50*	228	33
炒饭（不含肉）	80	137	35
番茄汤	52	372	13
马里纳拉酱	23	132	2
豌豆汤（加火腿）	61*	380	24
芝士通心粉	65*	189	27
快餐			
快餐薯条	70	117	31
马铃薯饼	56	106	16
意式辣香肠披萨	56*	254	32

这些是参考值。请与医生一起确定胰岛素剂量。

参考资料: USDA FoodData Central, SR Legacy; Atkinson FS et al., Am J Clin Nutr 2021, doi 10.1093/ajcn/nqab233; Linus Pauling Institute, lpi.oregonstate.edu.

日期: 2026年11月6日 · soba-app.com

在 App Store 下载