

جدول يُبين قيم المعامل السكري والثقل السكري * المقتبسة مع بعض التعديلات
2002.

		المادة الغذائية
()	100= ()	()
250	5 ± 58	()
250	40 ± 1	عصير التفاح ()
250	3 ± 43	عصير الجزر الطازج
250	48	عصير فاكهة الكريب فروت
250	4 ± 50	عصير البرتقال
250	46	عصير الأناناس
250	8 ± 54	عصير ستروبري
250	4 ± 38	عصير الطماطم المعلب
30	15 ± 95	الخبز الأبيض
30	8 ± 92	الخبز الأبيض ()
30	87	الخبز الأبيض (تركيا)
الخبز الأبيض مع مواد مانعة لأنزيمات هضمية		
30	16 ± 34	الخبز الأبيض مع 200 ملغم من مانع أنزيم ألفا

		كاربوليز
30	48	الخبز الأبيض مع 3 ملغم من مانع أنزيم ألفا أميليز
30	29	الخبز الأبيض مع 6 ملغم من مانع أنزيم ألفا أميليز
30	12±53	الخبز الأبيض مع الألياف ممكنة الذوبان (15) . بلانتاجوبسيليوم)
30	47	خبز طحين الحنطة الكامل أو الأسد (50%) . (50% حنطة بيضاء)
30	52	خبز طحين الحنطة الكامل أو الأسمر (80%) . (20% طحين حنطة أبيض)
30	2±71	خبز طحين الحنطة الكامل أو الأسمر(كندا وبلدان (
30	3±53	
30	27	خبز الشعير (75%جوهر الحبة)
30	34	خبز الشعير (80%جوهر الحبة) . . (20% من الدقيق الأبيض)
30	40	خبز الشعير (80% جوهر الحبة مخلوطة مع (20% من الدقيق الأبيض)
30	4±40	خبز الشعير ()
30	2±46	خبز الشعير (50% من جوهر النواة)
30	67	خبز دقيق الشعير الكامل أو الأسمر 80 % (20% من دقيق الحنطة الأبيض)
30	50	خبز الشعير الكامل(50% دقيق شعير اعتيادي مع

		50% دقيق (شعير غني بالألياف)
30	43	خبز الشعير الكامل (20% دقيق شعير اعتيادي مع 80% دقيق شعير غني بالألياف)
30	65	(80% حبة كاملة مخلوطة مع 20% من دقيق الحنطة الأبيض)
30	9±72	خبز الرز من نوع واطى الاميلوز
30	9±51	خبز الرز من نوع عالي الاميلوز
30	4±15	(نوع من الشعير)
30	6±58	(نوع من الشعير)
30	3±81	()
250	4±58	عصيدة الشوفان
250	9±58	(سميد من حنطة مسحوقة مع (
		()
150	7±69	(أربوريا , ريزوتا-أستراليا)
150	15±69	(أوريذا , ساتيفا -الهند)
150	7±64	الرز المغلي غير محدد النوع (45-112)
150	104	الرز المغلي 15 دقيقة ثم يحمص 10 دقيقة (إيطاليا)
150	2±56	الرز ذو الحبة الطويلة المغلي 5-25 دقيقة
150	6±68	الرز ذو الحبة الطويلة المغلي 10 دقيقة (بلجيكا)
150	7±70	الرز ذو الحبة الطويلة المغلي 20 دقيقة (بلجيكا)
150	5±52	الرز ذو الحبة الطويلة 2 دقيقة مايكرووف

		()
150	10±86	الرز الأبيض المكسر (التايلندي)
150	7±98	الرز الأبيض الجلاتيني (التايلندي)
150	10±109	تمن ياسمين ذو الحبة الطويلة (التايلندي)
		الرز الأبيض واطئ الاميلوز
150	13±83	تمن أبيض متوسط الحبة ()
150	7±87	تمن أبيض ()
150	11±88	تمن ابيض, 0%-2% ()
150	11±93	تمن ابيض ()
150	139	تمن ابيض واطئ الاميلوز ()
		الرز الأبيض عالي الاميلوز
150	38	(28% 27% أميلوز) () دراستين
150	4±54	() معدل دراستين
150	8±48	تمن كوشيكارى (ياباني)
150	8±58	()
150	4±57	(إنكليزي)
150	5±60	(بلجيكي)
150	3±47	(. , أمريكا, .) (معدل المعامل (
150	4±35	تمن مسلوقة عالي الاميلوز(27%-28%) () - (

()	4±34	(نوع من الشعير)
150	2±48	() ()
180	2±47	(معدل لدراستين)
180	3±38	() 5
180	5±37	السباكتي من الطحين الكامل (معدل لدراستين)
180	3±42	(السباكتي الأبيض المغلي)
		البسكويت والكيك
25	2±65	
50	2±49	
40	3±64	معدل دراستين
		الحليب ومشتقاته
	80-36	آيس كريم
50	7±61	آيس كريم معدل خمس دراسات
		آيس كريم مخفض أو واطئ الدهون
50	8±50	آيس كريم واطئ الدهون ()
50	5±47	آيس كريم واطئ الدهون (1.2%) ()
50	4±37	آيس كريم واطئ الدهون (1.4%) ()
50	3±39	آيس كريم مخفض الدهون (7.1%) ()
		آيس كريم عالي الدهون
50	3±37	آيس كريم (15% دهون) ()
50	3±38	آيس كريم (16% دهون) ()

	40-11	الحليب كامل الدسم
250	4±27	
	38-23	
200	4±36	()
200	1±24	()
200	1±27	()
	44-28	الفاكهة
120	2±38	()
250	1±40	عصير التفاح (معدل المعامل السكري لثلاث (
120	57	(إيطاليا)
120	4±52	()
120	3±46	(معدل المعامل السكري لدراسيتين)
120	59	(أستراليا)
120	6±61	التين المجفف (أستراليا)
120	8±53	الكيوي معدل المعامل السكري لدراسيتين)
120	5±51	()
120	3±42	()
250	3±52	عصير البرتقال (معدل المعامل السكري لثلاث (
250	48	الكريب فروت الطري ()
120	14±42	(معدل المعامل السكري لدراسيتين)

120	2±38	()
120	8±69	(معدل المعامل السكري لدراسيتين)
120	15±31	(معدل المعامل السكري لدراسيتين)
60	11±64	الزبيب
30	12±90	فاكهة الفراولة (ستروبييري)
120	13±72	(استراليا)
60	21±103	
150	9±29	الفاصوليا المجففة والمغلية (معدل المعامل السكري لدراسيتين إيطاليتين)
150	8±29	الفاصوليا البيضاء المجففة والمغلية لمدة ساعة
150	3±31	الفاصوليا المجففة والمغلي (معدل المعامل السكري لثلاث دراسات كندية)
150	6±28	الحمص المجفف والمغلي (معدل المعامل السكري (
150	4±28	اللوبياء ()
150	1±29	(معدل المعامل السكري لدراسيتين)
150	4±30	العدس الأخضر (معدل المعامل السكري لثلاث (
150	4±26	العدس الأحمر المجفف والمغلي (معدل المعامل (

150	3±18	فول الصويا المجفف والمغلي (معدل المعامل السكري لدراسيتين)
50	8±14	الفول السوداني (معدل المعامل السكري لثلاث (
80	5±48	البازاليا الخضراء (معدل المعامل السكري لثلاث (
80	16±7	
80	9±57	القرع أو اليقطين (جنوب أفريقيا)
80	4±54	()
80	17±72	الذرة المشوية والمتفتقة (الشامية)
		الخضراوات الجذرية
80	16±64	
80	16±47	()
150	60	البطاطس البيضاء المشوية مع الجلد ()
150	12±85	البطاطس الخمرية نوع بوربانك المشوية ()
150	15±10	35 دقيقة (أستراليا)
150	65	30 دقيقة (أستراليا)
150	9±88	30 دقيقة (أستراليا)

150	63	15 دقيقة ()
150	7±87	35 دقيقة (أستراليا)
150	17±70	30 دقيقة (نيوزيلندا)
150	9±50	البطاطس البيضاء المسلوقة/ المطبوخة نوع أن (.)
150	7±61	()
10	2±19	()
10	3±99	(.) (معدل المعامل السكري لإحدى ()
250	1±56	السكر المتناول مخلوطاً مع وجبة غذائية (150 غرام لحم بقر مشوي مع 30 غرام جبن مع 10 (معدل المعامل السكري لدراسيتين)
10	2±46	()
10	12±10	
10	5±68	
	95-32	
25	5±55	()
المحليات وبدائل السكر		

10	3±2	لاكتيتول (معدل المعامل السكري لدراسيتين)
10	2±7	لتيسي II
10	10	لتيسي III
10	12±30	ماليتيلول (87%)
10	11±66	ماليتيلول (72%)
10	29±73	ماليتيلول (99%)
10	28±89	ماليتيلول (50%)
10	1±8	زايليتول (معدل المعامل السكري لدراسيتين)
		الحلويات
50	3±43	الشوكولاته بالحليب) (
100	4±44	(مسحوق شوكولاته أو فانيلا مع حليب كامل (
* الثقل السكري لمادة غذائية = (المعامل السكري لها\100) × كمية السكريات بالغرامات فيها.		