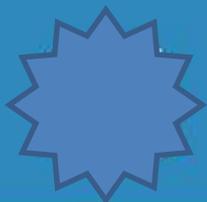




# 認識 水果 與 GI 值 的關係



西瓜



榴槤

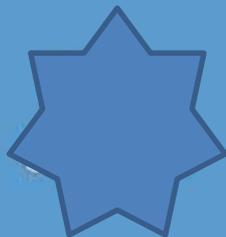


荔枝



龍眼

即使選擇低 GI 的水果，  
仍要避免過量攝取，  
建議一天以兩份為上限



葡萄



鳳梨



香蕉



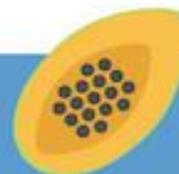
草莓



桃子



芒果



木瓜



聖女蕃茄



芭樂



奇異果



櫻桃



葡萄柚



柳橙



梨子



蘋果



**Kawakanih Yawalapiti (9歲) 巴西／興古部落**



**Greta Moeller (7歲) 德國／漢堡**



**Nur Zahra Alya Nabila Binti Mustakim (7歲) 馬來西亞**



**Isaiah Dedrick (16歲) 美國／加州**



Rosalie Durand (10歲) 法國／尼斯



**Cooper Norman (10歲) 美國/加利福尼亞州**



**Andrea Testa (9歲) 義大利/卡塔尼亞**



**Anchal Sahani (10歲) , 印度 / 孟買**



**Frank Fadel Agbomenou(8歲) 達卡/ 塞內加爾**



**Beryl Oh Jynn (8歲) 馬來西亞／吉隆坡**