

## 高和低FODMAP食物的例子<sup>#</sup>

種類	高 FODMAP例子	低 FODMAP例子
蔬菜	蘆筍、花椰菜、大蒜、蘑菇、洋蔥	茄子、白菜、甜椒、甘筍、 青瓜、生菜、馬鈴薯、番茄、翠玉瓜
水果	蘋果、蘋果汁、車厘子、乾果、芒果、 桃駁李、桃、梨、李子、西瓜	哈密瓜、奇異果（綠色）、柑橘、 橙、菠蘿、士多啤梨
奶製品	牛奶、吉士、淡奶、雪糕、 豆奶（由全大豆製成）、甜煉奶、乳酪	杏仁奶、布里芝士/卡門培爾芝士、羊奶芝士、 硬芝士、無乳糖牛奶、豆奶（由大豆蛋白製成）
蛋白質來源食品	大部分豆類、一些醃製肉類/ 家禽/海鮮/加工肉類	雞蛋、硬豆腐、肉/家禽/海鮮、天貝
麵包及穀類	小麥/黑麥/大麥麵包、早餐穀麥、 餅乾和零食產品	粟米片、燕麥、藜麥片、藜麥/大米/粟米麵食、 年糕（原味）、酸種斯佩耳特小麥麵包、不含小麥/ 黑麥/大麥的麵包
甜品	高果糖粟米糖漿、蜂蜜、無糖糖果	黑朱古力、楓糖漿、大米麥芽糖漿、蔗糖
堅果	腰果、開心果	夏威夷果仁、花生、南瓜籽、核桃

<sup>#</sup> 參考蒙納士大學的資料