



近年来，低GI成为健康饮食领域的热门标签，从面包饮料到饼干谷物，商家纷纷以此吸引消费者。然而，面对市面上各类低GI食品，许多人心存疑惑：它们究竟是控糖减重的“良方”，还是商家的营销噱头？消费者又该如何正确选购低GI食品？为此，记者采访了相关专家。

低GI食品成为消费新选择

GI，即血糖生成指数，是衡量食物摄入后引起血糖升高速度和程度的指标。低GI食品通常指GI值低于55的食物，这类食物消化吸收较慢，有助于维持血糖稳定。

如今，在健康消费理念的推动下，低GI食品市场正持续升温。

记者在不少商超里看到，低GI饼干、低GI吐司、低GI坚果等主打无糖、零卡、低脂“健康标签”的食品，被悄然摆到货架的“C位”。而在电商平台，“孕妇控糖”“糖友加餐”“健康零嘴”等更是成为各类低GI食品的宣传标语。

当前，不少消费者为了追求更健康的饮食方式，热衷于购买低GI食品。“家里父母血糖偏高，而我又在尝试减肥，所以经常会买一些低GI食品，尽管价格偏贵，但就当是为健康买单。”杭州的徐女士说。

事实上，低GI食品成消费新选择，并非只是营销噱头。由国家卫健委发布的《成人糖尿病食养指南（2023年版）》，就提出过这样一条“食养”原则：主食定量，不宜过多，多选全谷物和低GI食物。《中国超重/肥胖医学营养治疗指南（2021）》也提到，限制总能量的低GI饮食可减轻肥胖者

体重，且短期应用的减重效果优于高GI饮食。

浙江大学长三角智慧绿洲创新中心未来食品实验室研究员邱爽表示，可以看出，无论对高血糖人群，还是体重管理人群，低GI都是相对友好的饮食方式之一。

消费者对低GI食品认知存偏差

但同时专家也表示，对于低GI这一新的食品概念，不少消费者存在认知误区。

一些消费者认为，低GI食品就是“降糖食品”，吃再多也不会导致血糖升高；还有消费者把低GI与低热量画等号，认为只要吃低GI食品，就不会变胖。

“事实上，食品的GI值受许多因素影响，一个食品的GI值低，并不代表你吃了该食品后，血糖反应一定很低，简单只看‘低GI’的标签并不科学。”一位常年从事营养学研究的医务工作者说。

公共营养师章英英表示，低GI仅代表升糖速度慢，但不是一个“万能值”。一些食品通过添加脂肪、糖或特殊加工方式也可以降低GI值，但这类食品的脂肪含量和热量往往都很高，不仅不利于血糖控制，长期过量食

用还会导致体重上升，增加心血管疾病风险。

另外，当下市面上流通的低GI食品五花八门，部分产品滥用GI概念，甚至违规标注低GI标识，也增加了消费者的判断和选购风险。

“国家卫健委已发布《食物血糖生成指数测定方法》以规范GI值的测定，该测定对实验室的资质和测试流程、受食人群、人群数量都有严格要求，在实际应用中，部分企业的执行情况与标准要求可能存在一定差异。”邱爽说。

而在低GI食品认证上，邱爽表示，目前国内的认证体系以企业自愿申请为主，并非强制性要求。同时，对于认证产品的标识图案，目前行业内尚未形成统一的设计规范，各机构采用的标识样式不尽相同。

健康饮食更在于“均衡适量”

专家认为，GI值虽重要，但不能因为过度关注单一标签，而忽略了食品的整体营养构成，健康饮食的核心更在于“均衡适量”。

章英英表示，消费者在选择低GI食品时，要多看配料表，尽量避开含有添加糖、黄油等成分的产品。同时关注营养成分表，警惕脂肪和钠含量过高的低GI食品，确保选购的食品兼顾营养均衡。

此外，还应注意膳食搭配。邱爽建议，将低GI食品与蛋白质、膳食纤维丰富的食物进行合理组合，植物蛋白有助于提高胰岛素敏感性，膳食纤维则能极大延缓糖分吸收，它们都是血糖升高的“减速带”。

烹饪方式对食物GI值影响同样显著，掌握关键技巧可有效优化饮食结构。邱爽建议，对于高血糖及肥胖人群，应尽量避免油炸、糖醋等高油、高糖做法，改用清蒸、水煮、凉拌等低油、低盐方式，减少额外热量和糖分摄入。

除了科学搭配、合理烹饪，还要学会控制能量摄入。营养专家提醒，无论何种食品，过量食用都会增加身体负担，要规律进餐、饮食适度，不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食。

据新华社

“低GI”标注各不同难辨真假

记者调查发现，“低GI”产品的宣传五花八门，不少产品通常会在包装的醒目位置标出“低GI”，但标注格式、表述内容等证明其“低GI”的方式却不尽相同。

在线下超市，一款低GI五黑坚果脆会明确标出第三方认证机构的名称，显示“低GI产品认证”，附上具体证书号，并说明“本产品根据WS/T652-2019《食物血糖生成指数测定方法》规定的等级划分标准，该产品GI值为34，属于低GI食物”。然而，另一款饼干则只在包装盒上打出“低GI认证”，但并没有相关机构信息，也没有标明具体GI值。

在电商平台，有关“低GI”的宣传更是让人犯迷糊。一家主打“低GI”概念的店铺里，每款产品的标识、表述都有所不同。其中，大部分产品宣传首页都有一个蓝白的“低GI”圆形图标，上面写着“低升糖指数”和“LOW GI FOOD”，但具体的证明方式各异：一款低GI荞麦面展示了

其GI值临床测试结果；另一款威化饼干附有带证书编号的“低GI产品认证”图标及证书，客服称店内仅该款经过认证。在一全麦饼干的宣传页面上，仅能看到普通质检报告，并无GI值检测相关内容。记者询问后，客服表示，“有检测报告，但有些报告是在公司内部网盘里的。”

中国食品发酵工业研究院GI国际合作与科普食育中心主任张璐博士介绍，目前，市面上宣称“低GI”的食品通常有两种标识方式。一种是通过第三方机构人体测试，出具血糖生成指数(GI)检测报告，依据所获得的低GI检测结果，在其外包装上对依据标准、检测数值、检测机构等进行说明；另外一种是企业可通过具有资质的认证机构进行低GI食品认证，简单说就是，产品通过人体测试所得GI≤55，属于低GI食物，并且认证机构对其产品配方、生产工艺、生产过程管理等进行多环节审核，最终获得低GI食品认证标识。“目

前国内的低GI食品认证为自愿性认证，企业可以自行选择，并不强制，而对于低GI食品认证的标识图案，国家也没有统一规定，各个机构可以自行设计，之后在国家认监委备案。”张璐博士表示。

记者了解到，目前市面上低GI食品认证费用少则数万元，多则十余万元，周期长短因机构而异。一名来自第三方检测机构的工作人员告诉记者，申请低GI认证的企业需提交合法经营资质文件复印件、产品说明书、产品配料清单、符合产品标准的检验报告等资料，核心环节包括人体试验。“这部分费用比较高，参与人数越多价格越贵。”一旦产品配方、生产工艺等发生变

更，企业需重新启动认证流程。

“开展低GI食品认证的机构，执行标准并不完全一致，这就导致一些机构在进行检测时，可能会人为‘放水’，测试的数值或认证结果并不能真实反映食品本身的性质，容易对消费者造成误导。”一位业内人士表示。

据新华网

JIANG SU GONG REN BAO

工会宣传舆论阵地
服务职工群众平台

国内统一刊号 CN32-0003

订阅热线 025-83279185

网址 <https://www.jsgrb.com>

2026征订开始啦！

全年定价
216元

{各地邮局均可订阅} {邮发代号} 27-45

