

# 低GI食品，“良方”还是“噱头”？

营养专家：无论何种食品，过量食用都会增加身体负担

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，所以经常会囤一些低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

有专家表示，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。

## 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，还应注重膳食搭配。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



## 印尼洪灾遇难人数超1000人

印度尼西亚国家抗灾署13日的统计数据显示，该国北苏门答腊省、西苏门答腊省和亚齐省近日遭遇的洪灾和山体滑坡已造成1003人遇难、218人失踪。据新华社

## 叙利亚南部一婚礼现场发生爆炸致33人受伤

据叙利亚国家通讯社12日报道，叙南部德拉省一婚礼现场当天发生爆炸，造成包括儿童在内的33人受伤。

总部设在英国的“叙利亚人权观察组织”说，不明身份的武装人员当天向阿比丁村一婚礼现场投掷手榴弹，造成人员受伤。报道未提及爆炸原因。

据新华社

## 柬埔寨使用火箭炮攻击泰国平民区致4人受伤

泰国陆军13日发表声明说，柬埔寨方面使用火箭炮向泰国平民居住区域发动攻击，造成4名平民受伤。

声明说，当日上午接到陆军第二军区报告称，柬方使用BM-21火箭炮向泰国四色菊府边境平民居住区域发动攻击，有4名平民被弹片击伤，其中2人重伤。泰国陆军对此表示强烈谴责。

柬埔寨方面暂未就此做出回应。

此外，泰国军方13日发表声明，重申其在泰柬边境的行动是依据国际法进行的自卫行动，其目标是保护泰国人民的生命安全和国家安全。

泰国官员在声明中说，泰方在泰柬边境的行动无意加剧冲突或对柬埔寨平民构成威胁。泰方评估认为，柬方在有关区域提升军事能力的行为已对泰国民众安全及泰方重要基础设施构成威胁。鉴于此，泰方有必要针对明确军事目标采取有限、克制的应对措施。

据新华社

## 也门南方过渡委员会武装袭击造成32人丧生

亚丁消息：也门政府军12日晚间宣布，32名政府军士兵此前在南方过渡委员会旗下的武装团对东部哈德拉毛省发动的袭击中丧生，另有45人受伤。

也门萨巴通讯社援引政府军总参谋部发表的声明报道说，袭击造成该地区政府军32名士兵死亡，45名军官和士兵受伤，另有多人失踪。

声明说，这些袭击“没有任何法律或正当理由”，并指责袭击者企图破坏哈德拉毛省的安全与稳定，破坏政治进程。

据新华社

## 埃及、法国领导人重申支持巴勒斯坦建国

埃及总统塞西12日同法国总统马克龙通电话，双方重申支持建立独立的巴勒斯坦国。

埃及总统府当天发表声明说，两国领导人就加沙地带最新局势交换了意见，双方一致认为，各方应致力于推动启动全面政治进程，建立一个以1967年边界为基础、以东耶路撒冷为首都、拥有独立主权的巴勒斯坦国。

声明还说，马克龙高度赞赏埃及为维护地区稳定、特别是为巩固加沙停火所作出的努力。

据新华社