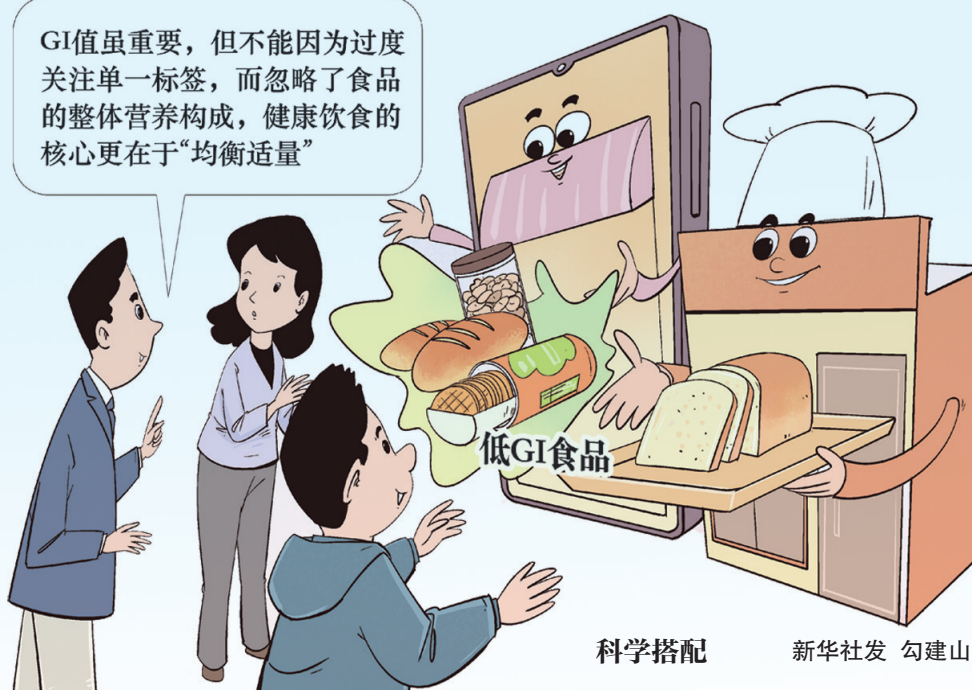


低GI食品受追捧， 是健康新选还是消费陷阱？

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”



科学搭配 新华社发 勾建山 作

► 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

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、受试人群、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。

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。

新华社记者 唐弢

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。

► 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，对于高血压及肥胖人群，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。

新华社杭州12月12日电

