



# 低GI食品受追捧 是健康新选还是消费陷阱？

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。

## 1 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。

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。

## 2 消费者对低GI食品认知存偏差

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。

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。



## 3 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。

据新华社杭州12月12日电

慢阅读 深阅读 精阅读

欢迎订阅2026年度《读友报》



扫码订阅



邮局征订热线:11185

订户咨询热线:0931-8151656

邮发代号:53-95

全年定价132元