

# 低GI食品火了

## 谁在买?能减肥吗?

正值“贴秋膘”，宁波不少管不住嘴的“吃货”，开始追捧当下流行的低GI饮食，低GI食品也随之火了！

那么，究竟什么是低GI食品？谁在买它们？

### 1 万物都可低GI?

今年以来，低GI成为消费市场一大热门，从主食、零食到奶茶，低GI之风几乎刮遍整个食品行业。

早餐烤两片全麦吐司，中午点一份低脂鸡肉谷物餐，下午一杯无糖低GI奶茶，晚餐则是糙米饭搭配蔬菜……入秋以来，宁波95后姑娘小林几乎放弃了精制米面，一日三餐只吃各种粗粮或粗粮制品，甚至连零食、奶茶也都是低GI。

这并非个例。“这些低GI食物快码住！”“还有人不知道鹰嘴豆是低GI主食吗？”在社交平台上，低GI饮食因为主打控糖，受到很多注重身材管理的年轻人推崇。记者注意到，从对抗糖尿病、超重肥胖等慢性病的营养干预方式之一，到成为健身减重人群热衷的饮食方式，低GI饮食不仅在社交平台上出圈，也成为众多食品企业竞相进入的新“赛道”。

鄞州山姆会员店就有不少低GI食品。10月14日下午，记者在该门店看到一款名为“低GI抹茶坚果脆”的产品，在包装上就注明“GI值约为28”。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，GI≤55为低GI食物；另一款有机鹰嘴豆麦仁饭料则标注选取6种低GI食材，包含小麦仁、鹰嘴豆、青稞米、红藜麦米、黑米、玉米糝，并分别标注了以上杂粮食材的GI值。

在相距不远的盒马鲜生超市，货架上也有多款以低GI为卖点的产品，如妙可蓝多一款名为“花酪棒”的新品奶酪棒，以不含蔗糖和低GI为卖点，在包装上标识GI值低于55；一款青稞低GI多谷物面，称通过低GI产品认证，GI值低于55。

新茶饮也不例外。霸王茶姬此前就在门店菜单、小程序等平台增设低GI标识。截至目前，霸王茶姬已有11款饮品上线GI值，包括累计销量超6亿杯的伯牙绝弦、桂馥兰香、万里木香等产品；喜茶也有控糖行动，部分果茶可以选择使用低GI慢糖。

《2024 京东食品饮料健康趋势白皮书》显示，低GI食品关注度与销售额迅速增长。据有关数据，近一年，低GI食品饮料的搜索热度同比增长56%，相关销售额也显著提升。



鄞州山姆会员店销售的「低GI抹茶坚果脆」。

### 2 营养专家：低GI不等于低热量

什么是低GI食物？它真的可以帮助控糖吗？

“所谓GI(Glycemic Index)值，指的是血糖生成指数，简称升糖指数，是反映食物引起人体血糖升高程度的指标，是人体进食后机体血糖生成的应答状况。一般认为，GI值<55的食物为低GI食物，GI值>70为高GI食物，GI值在55至70之间为中GI食物。”宁波市医疗中心李惠利医院临床营养科主任金科美称。

GI值范围是0到100，通过GI值，人们能知道吃了某种食物后血糖会不会迅速飙升。GI值越高，表示食物消化后越容易使血糖快速上升；反之，GI值越低，表示食物使血糖上升的速度较慢，血糖较稳定。

对于目前风靡的低GI饮食，金科美认为：“低GI饮食对于控制血糖、体重管理以及增强饱腹感等方面有积极作用。但需要注意的是，低GI并不等同于低热量，低GI饮食也并非万能。”

“首先要理解低GI饮食的基本原理，通过低GI饮食控糖减重，不是只考虑GI值，有些食物GI值低，可能是因为其中葡萄糖、蔗糖等升血糖快的糖含量低。但脂肪或果糖含量并不少，总摄入量不一定少，无法达到预期效果；即便是同一种低GI食物，受到的影响因素也是多方面的，如加工程度、烹调方式和时间、成熟度等。加工程度越精细、烹调时间越长，都会一定程度上影响其GI值。而且，高GI食物和低GI食物合理搭配，也会降低这一餐食物总的GI值，是一种有益的改进方式。”

金科美说：“低GI饮食并不适用于所有人群，长期单一追求低GI饮食可能导致营养不均衡，合理的搭配很重要；在追求低GI饮食的同时，需确保摄入足够的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等，保持饮食的多样性和均衡性。”

### 3 选购时要仔细查看「低GI认证」

值得注意的是，国内低GI食品市场仍处于发展初期，在消费者认知、产品标志、生产规范等方面还存在不足。在选择低GI产品时，要仔细查看产品的营养成分表和GI值标识，避免被夸大其词的广告所误导。

记者在线上平台搜索低GI食品后发现，不少食品都打出“控糖”“控卡”“代餐饱腹”等宣传语，但其实并没有“低GI认证”，很容易误导消费者。比如，在一家主打代餐饼干的轻食旗舰店，多款产品均打出低GI宣传。尽管在产品页面中介绍其产品GI值为48，但当记者询问其客服产品是否有“低GI认证”时，却没有得到明确答复。

不过，随着产业发展，我国已有相关行业标准陆续发布。2023年6月14日，中国营养学会正式发布团体标准T/CNSS8-2023《预包装食品血糖生成指数标示规范》；今年7月，由中国食品发酵工业研究院有限公司牵头制定的T/CN-LIC 0145-2024《低血糖生成指数(GI)食品通用技术要求》团体标准也对外发布，并于发布之日起实施。

业内人士认为，这些标准的出台，对规范行业发展、推动我国低GI食品标准与国际水平接轨有着积极作用。 记者 史妮超

## 低GI食物有哪些？

根据食物来源，低GI食物可以分为低GI动物性食物、低GI植物性食物。

低GI动物性食物

包含猪肉、牛肉、鸡肉等肉类，鱼、虾等海产品，以及牛奶、奶粉、酸乳酪等。

低GI植物性食物

包括粗粮类、蔬菜类、水果类、豆及豆制品类、坚果和种子等，常见的有燕麦、菠菜、芹菜、樱桃、苹果、绿豆等。