

想吃还想控糖减脂

“低GI”了解一下

精美食品有些啥？为什么越来越火？主要消费人群是谁？

喝饮料要买零糖的，吃零食前先看脂肪的含量，吃饭前计算一下卡路里和GI值……近年来，无糖、零卡、低脂等象征健康的标识，越来越多地出现在食品包装上，低GI更是成为当下食品行业的热门词。什么是低GI？主要消费人群是谁？10月29日，记者对此进行了采访。

低GI食品众多

早晨，两片全麦吐司配上一个少油版煎鸡蛋，两片生菜；中午，点一份低脂烤鸡谷物碗和一杯蔬果汁；下午，吃一个燕麦能量棒；晚上，给自己煮一碗糙米饭，再配上两个小菜。眼看着胖了几斤，太原“90后”女孩小姜将目光转向流行的“低GI饮食法”。如今，她的一日三餐几乎放弃了精制米面，只吃各种粗粮或粗粮制品，线上“购物车”里也加入了三五样“低GI”零食。

从乳制品到面包，从能量棒到坚果饼干，从代餐粉到面条麦片，从饮料到月饼，甚至还有调味料……

近两年，“低GI”之风几乎刮遍了整个食品行业。记者在线上商场和电商平台看到，低GI食品越来越多。在零食领域，连主

打高能量的士力架，也出品了黑巧纤谷棒，主打“身材管理期的解馋好搭档”，是一款GI值约为40的低GI零食。涉及到主食，低GI食品就更多了，从青稞挂面、荞麦挂面，到豆乳餐包、全麦欧包，还有抗性淀粉含量较高的控糖米等。在线下，最热衷于低GI的品类，非乳品、新茶饮品牌莫属。

记者在太原某超市走访，乳品品牌推出的低GI品类几乎覆盖奶粉、液态奶、酸奶、冰淇淋等四大领域。在新茶饮品牌的门店中，同样以“低GI”产品为重要宣传点。《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。有关数据显示，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。

谁是主要消费者

GI是指食物在摄入后引起血糖升高的程度。低GI食物是指升糖指数(GI)较低的食物。低GI食物通常在消化过程中缓慢释放葡萄糖，从而使血糖水平保持相对稳定。这种食物对糖尿病患者、胰岛素抵抗患者以及想要控制体重的人群特别有益。依据《食物血糖生成指数测定方法》，食物可以按GI值等级划分。通常认为GI70的食物为高GI食物，55≤GI≤70的食物为中GI食物，GI<55的食物为低GI食物。低GI食物，此类食物进入肠道后停留的时间长、释放缓慢，产生的葡萄糖进入血液后引起血糖反应较小。包括含糖量低的食物、高蛋白类食物、简单加工的食物等。低GI食物有助于改善糖尿病患者的血糖和血脂代谢、控制体重等。

10月29日，记者以消费者的身份咨询

了一家经营低GI食品的网店。“我们研发低GI食品的初衷是为了满足糖尿病人的需求，但如今对健康有需求的人士也很关注低GI饮食，愿意为此买单。”客服给出的答案是，低GI食品早已不是糖尿病患者的专属，而是更广泛的“血糖健康关注者”，他们中包括高血糖用户，也就是糖尿病患者和糖前期用户，也有孕期控糖的孕妇、减肥抗糖的健身人士和提前关注血糖健康的普通人。

“控糖减脂人必入清单”“低GI主食合集在此”“还有人不知道鹰嘴豆是低GI主食吗”……在社交网站上发现，低GI饮食因为主打控糖，其原料也多采用优质碳水，受到了很多注重身材管理的90后乃至00后的喜爱，与轻食、代餐一样，成为健康生活的代名词。

认准「低GI认证」

10月29日，记者在电商平台上搜索“低GI食品”后发现，出现在页面中的大部分食品都打出了“低碳水”“控糖”“低卡”“代餐饱腹”等宣传语。“使用低GI食材生产制作的食品，不一定就是低GI食品。因为食物的加工方式、烹饪方式等都会影响GI值。低GI食品需满足GI值≤55，指标是以即食状态下，也就是熟制、冲调、冲泡后的测定结果来计算的。”业内人士刘先生表示。

低GI饮食对于控制血糖、血脂、血压、

体重管理以及增强饱腹感、控制炎症反应等方面有积极作用，因此受到越来越多的消费者青睐。但值得注意的是，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。

国家卫健委发布的WST 652-2019《食物血糖生成指数测定方法》于2019年12月1日正式生效后，全球绿色联盟(北京)食品安全认证中心于2019年12月31日率先完成了在国家认监委对《低GI食品认证实施规则》和《低GI食品认证标志》的备案发布。这是该行业标准生效后国内第一个《低GI食品认证实施规则》和《低GI食品认证标志》的备案发布。只有通过“低GI食品认证”的产品，才可以在包装、标签、广告、宣传、说明书等使用“低GI食品认证标志”，以证明该食品通过了低GI食品认证。而随着产业发展，我国的相关行业标准也在不断出台中。2023年6月14日，中国营养学会正式发布团体标准TCN88-2023《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TCN11C 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。业内人士指出，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。(郭卫艳)

链接

十大低GI食物推荐

燕麦

燕麦膳食纤维含量丰富，不仅能减缓血糖上升速度，还能提供长时间的饱腹感。不过要注意，糖友们要选择纯燕麦片或者燕麦麸皮，然后搭配牛奶或水煮蛋食用。尤其是燕麦麸皮，具有低GI值的特点，作为燕麦的组成部分，它还含有

丰富的膳食纤维和β-葡聚糖等营养成分，这些成分可以帮助减缓食物在肠道中的消化速度，从而降低血糖的生成速度。因此，燕麦麸皮是一种低GI值的食物，可以帮助人们控制血糖水平，降低患糖尿病等慢性疾病的风险。

豆类

豆类是低GI食物的宝藏，如红豆、绿豆、黑豆等。它们富含优质蛋白质、纤维和矿物质，是您餐桌上不可或缺的美味佳品。

绿叶蔬菜

绿叶蔬菜如菠菜、芥蓝、油菜等，不仅口感鲜美，而且低GI饱腹感强。您可以选择清炒、凉拌或搭配肉类炖煮。

水果

水果中的苹果、梨、草莓等GI值较低，富含果胶等有益健康的成分。建议选择新鲜、自然成熟的水果，避免过甜或过酸的水果。

藜麦是一种营养丰富的食物，含有丰富的蛋白质、膳食纤维、维生素和矿物质等，对于糖尿病患者来说，藜麦是非常适合的食物之一。下面我们来详细了解一下为什么糖尿病患者适合吃藜麦。

首先，藜麦的血糖指数(GI)较低，而且富含膳食纤维。膳食纤维可以帮助减缓食物在肠道中的消化速度，从而有助于控制血糖水平。

其次，膳食纤维还可以增加饱腹感，减少糖尿病患者对高热量食物的摄入，有助于控

藜麦

制体重和血糖。此外，藜麦含有丰富的蛋白质和矿物质。蛋白质是维持身体健康的重要营养素，对于糖尿病患者来说尤为重要。藜麦中的蛋白质质量较高，且含有丰富的矿物质，如铁、钙、锌等，这些都有助于提高身体的健康水平。

最后，藜麦的烹饪方式也较为简单。糖尿病患者通常需要控制饮食，而简单的烹饪方式可以帮助他们更好地控制食物的摄入量。藜麦可以用来煮粥、蒸饭或制作沙拉等，既美味又健康。

蘑菇

蘑菇不仅口感鲜美，而且低GI高纤维含量丰富。推荐您选择香菇、金针菇、杏鲍菇等常见品种，搭配各种调料烹饪。

海产品

海产品如鱼肉、虾蟹等GI值较低，富含优质蛋白质和健康脂肪。选择新鲜、烹调方式合理的海产品，为您的餐盘增添美味与健康。

坚果

坚果如核桃、杏仁、腰果等GI值较低，富含不饱和脂肪酸和纤维。适量食用坚果可以增加饱腹感，有益健康。

薯类

红薯、紫薯、山药等薯类食物GI值较低，富含碳水化合物和维生素。建议选择新鲜、蒸煮或烤制的薯类食品。

橄榄油

橄榄油是健康的脂肪来源，GI值较低且富含抗氧化物质。建议将橄榄油作为烹饪的主要食用油之一。

如何正确使用低GI食物

多样化摄入

尽可能多样化摄入低GI食物，以满足身体所需的营养。

控制摄入量

无论是高GI还是低GI食物，都要控制摄入量，不要过量食用。

搭配食用

将低GI食物与高纤维、高蛋白等其他食材搭配食用，能够更好地控制血糖。

适量运动

在控制饮食的同时，也要注意适量运动，以帮助身体更好地消耗热量。

本版稿件均据《山西晚报》