

低GI食品火了，真能助你控糖减肥？

市面上相关食品五花八门，有关行业标准在不断出台中



本报记者 张钰芸 文 本报记者 陈梦泽 图

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……你身边有没有这样的控糖人士？近年来，无糖、零卡、低脂等象征健康的标签，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。

从对抗糖尿病、超重/肥胖等慢性病的营养干预方式之一，到减肥健身人群的日常生活方式，在社交平台上，低GI饮食已经出圈，受到了不少年轻人的追捧，也成了食品企业竞相进入的消费新赛道。究竟什么是“低GI”？吃低GI食品一定可以减肥吗？市面上五花八门的低GI食品都靠谱吗？对此记者进行了调查。

从零食、饮料到主食 低GI食品火了

早晨，烤两片全麦面包，再煎一个鸡蛋；中午，点一份低脂烤鸡谷物碗和一杯蔬果汁；下午，有点饿了，去便利店买一支燕麦能量棒；晚上，给自己煮一碗糙米饭，再配上两个小菜。

没能在炎炎夏日瘦身成功，“贴秋膘”的季节即将到来，90后姑娘小颖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……从去年开始，“低GI”之风几乎刮遍了整个食品行业。记者在线下商场和电商平台看到，低GI食品越来越多。

在零食领域，去年玛氏推出一款士力架黑巧纤谷棒，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。中粮香雪的提拉米苏蛋糕，包装上也有着显眼的“低GI”标签。

在乳制品领域，妙可蓝多今年5月上市了一款花酪棒，以不含蔗糖和“低GI”为卖点。伊利推出的“低GI”产品覆盖奶粉、液态奶、酸奶、冰淇淋等四大领域约30款产品。

涉及主食，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。舒汇慢谷则把低GI的风吹到了中式蒸包，即将上市的低GI青菜包、酱肉包、馒头等产品。

在新茶饮品牌的门店中，同样有低GI产品。从今年开始，霸王茶姬下单界面上多了一个“低GI”标识，消费者可以选择伯牙绝弦、桂馥兰香等低GI饮品。喜茶也有控糖行动，推出“+慢糖·多肉葡萄”，部分果茶可以选择使用低GI慢糖。

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。

口感粗糙 是谁在购买低GI食品？

中国糖尿病人群非常庞大，业内普遍认为，中国的“低GI”产业将

会有一个千亿的市场规模。

原上海长海医院内分泌科主任邹大进教授表示，随着日常饮食中的精制碳水越来越多，导致人体血糖迅速升高，长期过量摄入可能诱发胰岛素抵抗，是引发糖尿病的关键因素。“低GI饮食从某种程度上来说，就是恢复古人的全谷物饮食习惯，保留更多的膳食纤维。”

国家卫健委发布的“健康中国2030”战略，也明确提倡低GI饮食，在合理膳食行动方面，鼓励企业进行“低糖”或者“无糖”的声明，积极推动在食品包装上使用“包装正面标识(FOP)”的信息，帮助消费者快速选择健康食品。同时研究推进制定特殊人群集体用餐营养操作规范，探索试点在餐饮食品中增加“糖”的标识。

味谷食研食品科技(上海)有限公司总经理杜远表示，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”……记者在社交网站上发现，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。

消费人群的激增让市面上出现了很多控糖食品，但大部分低GI食品因糖分含量低而口感不佳，往往被认为干燥、粗糙、无味。有业内人士表示：“传统控糖食品有杂粮饼干、玉米面窝头等富含膳食纤维，往往口感比较粗糙，对胃肠道的要求较高，难以坚持购买和食用。”

鱼龙混杂 行业发展还有这些瓶颈

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。

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



上海市场上的一款在售的谷物面产品贴有低GI标志

【相关链接】

什么是“低GI”？

GI，即“升糖指数”(Glycemic Index)，是一种衡量食物中碳水化合物对血糖影响的指数。它基于食物摄入后血糖水平的变化情况，数值范围从0到100，低GI即是低血糖生成指数。低GI食物是指含可利用碳水化合物，且血糖生成指数≤55的食品。

简单来说，它告诉我们吃了某种食物后，血糖不会迅速飙升。如果一个食物的GI高，就意味着吃了它之后，血糖会迅速升高，然后迅速下降，就像一座小山一样。而低GI食物就像一座平稳的小坡，吃了之后血糖上升相对较慢，维持时间较长，不会引起急剧的波动。

分食品都打出了“低碳水”“控糖”“低卡”“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。例如一款打出“低GI”宣传的桃山皮月饼，尽管在宣传页面中介绍其原料中包含GI值27.2的绿豆、GI值7-23的巴旦木等食材，但记者询问其客服是否有“低GI认证”时，却没有得到明确答复。

此前，上海市消保委微信团队也对网上一些所谓的“健康食品”进行了检测，其中一款产品“风禾鸣慢碳十二色糙米”的问题特别多。这款产品在其销售页面上宣称“低糖低GI”“高蛋白”“高膳食纤维”“零负担放肆吃”，且在销售页面和产品包装上都宣传“江南大学研发”。然而，实测结果却让人大跌眼镜：膳食纤维含量实测值只有3.81克/100克，远低于包装标示的13.6克/100克，蛋白质含量实测值也只有8.08克/100克，比标签标示值低，达不到国家标准对高蛋白、高膳食纤维食品的要求。

“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。”杜远告诉记者，味谷食研从4年前开始研发低GI食品，尽管一开始就采用了燕麦、绿豆、黑米、青稞等粗粮作为原料，依旧遇到了不少瓶颈，反复推翻重来。“一旦改变低

GI原料的性状和加工方式，它的升糖速度就变快了。”

他告诉记者，此外，还必须通过科学配比和工艺技术来兼顾产品的口感，避免太过粗粝，难以消化。正是因为低GI食品的研发生产有着较高的技术门槛，才出现了部分品牌打出了“低GI”的擦边宣传，却没有正规认证的市场乱象。最终经过4年左右的研发，味谷食研采用独有的原料加工性能调控技术和面团发酵工艺，让杂粮主食具备了白面主食的口感，同时升糖速度显著降低，达到了低GI食品的标准。

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/CNLIC 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。

消费困惑 低GI食品=减肥食品吗？

当“低GI”饮食成为“控糖”人群的解决方案之一，它也在从“医学概念”走向“大众产品”。记者在社交平台上看到，减脂期要吃低GI食

品是不少健身博主的建议，甚至还将低GI食品与低热量画等号，称其为减肥食品。那么，二者是否可以画等号呢？

“尽管‘低GI’概念火爆，但大众对低GI食品仍有不少认识误区，比方说‘低GI等于低热量’‘吃低GI食品能减肥’的说法，并不完全正确。”业内人士表示，一些坚果、健康油脂和高脂肪食品可能具有低GI值，但它们的能量密度较高，摄入过多可能逆反减肥目标。

“黑巧克力GI值是49，属于低GI食物，但是每100克黑巧克力的热量有516千卡，堪称高热量，相当于吃了2碗至3碗米饭。”他举例说明，低GI食物只是说其升血糖的能力比较差，某些食物可能具有低GI值，但是在摄入过程中没有控制好总量，就会导致摄入量超过身体消耗，从而导致体重不减反增。因此，GI值只能作为食物选择的参考因素之一，摄入量、食物搭配和烹饪方式也非常重要。

事实上，尽管低GI食品对于维持稳定血糖、提供长效能量和促进健康有益，但减肥并不仅仅依赖于吃低GI食品。成功的减肥需要综合考虑热量摄入与消耗平衡、食物种类、饮食多样性、饮食质量以及运动，这才是维持体重和身体健康的关键。“在饮食中适当引入低GI食品是一个很好的选择，但更重要的是培养健康科学的饮食习惯。”