

控糖神器？ 减肥必备？ 你真的了解低GI吗

市消保委专项调查揭示认知误区

控糖、稳血糖、减肥代餐……“低GI食品”正成为今年“6·18”期间的热门营销标签，从超市货架到直播间、电商详情页，随处可见。然而，上海市消保委昨天发布的一项专项调查显示，虽然89.5%的受访者听说过低GI(Glycemic Index, 血糖生成指数)，但只有13.8%真正理解其含义，近一半受访者存在严重的认知误区。

五大误区

本次《低GI食品消费者认知与消费行为调查》覆盖6240位微信公众号用户，覆盖基础认知、信息渠道、消费行为、认知误区、选购偏好、消费痛点六个维度。结果显示，90.1%的受访者买过或想买低GI食品，但盲目信任普遍存在：低GI知晓率达89.5%，但准确理解仅13.8%。调查中，仅10.4%的受访者会看权威认证。

针对这些认知偏差，上海市消保委联合营养学专家，澄清了五大误区：

■ **误区一：低GI=低热量，减肥或控糖期可以多吃(认同率43.5%)。**

专家指出，低GI不能与低能量画等号，GI值不能用于指导饮食能量控制。GI值只反映

碳水化合物升高血糖的速度，与热量无关。许多低GI饼干、代餐产品脂肪含量不低，吃多了照样胖、血糖照样升。

■ **误区二：标了低GI=整体更健康(认同率51.8%)。**

专家指出，低GI不等于健康，真正的低GI需“双达标”，即GI≤55且营养组成合理。健康与否需要看碳水化合物、脂肪、钠、膳食纤维、能量、配料表等，某些低GI食品可能通过增加脂肪、果糖的含量来降低GI值，会让消费者摄入过多的脂肪和添加糖。

■ **误区三：低GI对血糖影响小，糖友可以更放心地吃(认同率48.8%)。**

专家指出，依据《中国糖尿病医学营养治疗指南》《成人糖尿病食养指南(2023年版)》，低GI可显著减少餐后血糖峰值和血糖波动幅

度，但不能替代总量控制。因此，低GI并不等于无糖，吃多照样升血糖。糖友仍需控制总量、搭配饮食、监测血糖，不能放松管控。

■ **误区四：低GI饮食=只吃低GI，别的不吃(认同率11.8%)。**

专家指出，盲目追求低GI会导致营养失衡。正确做法是以低GI主食为主，增加粗粮，多食白肉、少吃红肉，补充足够的新鲜蔬菜和适量水果，参照低温烹饪、少油少盐的江南健康膳食模式。

■ **误区五：看GI值就能判断食物对血糖的影响(认同率9.8%)。**

专家指出，不仅要关注GI，还要关注GL(血糖负荷)、GR(血糖反应)。同时看GI值(碳水质量)以及吃多少(碳水数量)，才是真实的血糖影响。只看GI，非常容易被误导。

两大盲区

市消保委还指出了两个盲区。首先，烹饪方式直接影响GI，煮得越烂、糊化越高，GI飙升；冷米饭GI低于热米饭。搭配蛋白质和果蔬、调整进食顺序，也能显著延缓升糖。其次，GL比GI更靠谱，GL=GI×实际可利用碳水含量÷100，只看GI不看食用数量，无法真实反映血糖影响程度。

针对低GI食品的种种误区，市消保委强调，低GI是科学工具，不是营销噱头。消费者应查看检测方法、配料表和营养成分表，切勿被“低GI”三个字绑架。后续，市消保委将发布“30秒看懂包装”实用指南，帮助消费者一眼识别真假“低GI食品”。

本报记者 金曼矣

托“好兄弟”找工作陷骗局 3年时光300万元一场空

辞了原工作后等了整整三年，班没上成，300多万元积蓄全没了。更让人心寒的是，骗子竟是平日里称兄道弟的亲戚兼前同事，而骗去的钱大多用于打赏女主播了。日前，宝山区人民检察院对这样一起特殊又令人唏嘘的诈骗案提起公诉。

“内部有人”当幌子

徐先生是一名残疾人，陈某是他妻子的亲戚。两人曾一起在一家物业公司共事，一度走得很近。

2022年8月，陈某从物业公司离职，离职前告诉徐先生，自己准备跳槽去A公司担任更高职位，而且“上面有关系”，也能帮徐先生安排进去。那段时间，陈某隔三岔五给徐先生发送自己在A公司工作的照片。

3个月后，徐先生心动了，索性也从原公司辞了职，托陈某帮忙办理入职A公司的事宜。

可事实上，那时的陈某早已从A公司离职。陈某平时喜欢在直播平台给主播刷礼物，花钱很大，便动起了歪脑筋，没有将已离职一事向徐先生如实相告。

一人分饰多角色

陈某先是说徐先生学历太低，但又说只要肯花钱，就能帮他办下学历证明。为了骗取信任，他伪造了某知名高校的毕业证书、学籍证明、优秀毕业生证书以及援藏志愿者证明，统统发给徐先生。接着，他又以办理资质证书、公司培训、体检、医保缴纳等名目，一次次向徐先生要钱。

徐先生曾在“随申办”上查询，发现自己从原公司离职后没有任何参保记录。对此，陈某解释说，这些钱都存在代理公司的预收款账户里，等正式入职后才能查到。

为了让骗局更逼真，陈某还注册了两个微信小号，分别扮演A公司高管“王某”和“颖某”，与徐先生对接工作。每次徐先生想和“王某”见面沟通，对方总以开会、出差等为由拒绝。

不断编造新借口

2025年9月，徐先生实在忍不住追问陈某：为什么入职一事办了这么久？之前垫付的钱什么时候能还？陈某怕事情败露，又编出新借口——自

己被A公司拖欠了报销款和工资，准备跳槽到B公司；B公司老板和A公司董事会里的人是亲戚关系，只要徐先生入职B公司，就能由B公司支付A公司拖欠的所有款项。陈某还给徐先生看了他编造的“王某”与“A公司副总裁”的聊天记录。徐先生急着拿回钱，不得不同意继续让陈某帮忙办理入职B公司的手续。

此后，陈某继续以各种理由向徐先生要钱。2025年12月，徐先生的妻子察觉不对劲，带着丈夫亲自跑到A公司的经营地址。公司负责人明确表示：从未收到过徐先生为入职缴纳的款项。那一刻，徐先生才明白——这三年，自己一直在被“好兄弟”当猴耍。

打赏主播全挥霍

今年1月，陈某被警方抓获。经司法审计，他先后从徐先生处骗取钱款共计人民币300余万元，这些钱大部分被他用于打赏女主播和日常开销，挥霍殆尽。更令人心酸的是，徐先生被骗的钱里，除了自己和妻子的积蓄，还有岳父、岳母的钱。

本报记者 郭剑烽 通讯员 王韵怡



新民随笔

赏花莫“玩命” 方翔

这两天，上海的街头，夹竹桃开得正盛，粉白相间，煞是好看。可近日“女生嘴含夹竹桃拍照中毒”上了热搜，让人不禁捏一把汗：为了几张美照，值得“玩命”吗？

夹竹桃全株有毒，这常识不新鲜了。可偏偏有人不信邪，非要“以身试毒”。社交平台，一边是“夹竹桃有毒，切勿模仿”的免责声明，一边是嘴含花朵、躺卧花丛的“网红姿势”教程。这种“明知山有虎，偏向虎山行”的跟风，说到底，是被流量裹挟的虚荣心。

其实，何止是夹竹桃？哪怕是无毒的野花，大量的花粉、藏匿的蚊虫，也极易诱发过敏甚至危及生命。为了朋友圈的点赞，拿健康甚至性命去出片，这笔账怎么都不划算。更值得警惕的是，这些危险动作背后，往往少不了所谓“经验帖”的推波助澜。部分博主为了博眼球、赚流量，把“出片率”凌驾于生命安全之

上，刻意营造危险刺激的氛围感。这种只顾“种草”不顾安全的“经验帖”，对公众尤其是辨别能力较弱的青少年造成了严重误导。

反观上个月落幕的2026上海国际花卉节，倒是给我们打了样：在徐汇滨江主会场，1.3公里的岸线花团锦簇，游客们自觉站在外围“远观”；在“宠物友好”岸线，遛狗者纷纷牵绳或推车，不给花草添乱。更有意思的是，今年花展首创的“小红书主理人花园”，将创作权交给了普通市民和博主，在社交平台上掀起了一股“文明共创”的新风尚。这不仅激活了街区的消费活力，更在潜移默化中重塑了市民的赏花礼仪。

花开有时，生命无价。与其在花丛里摆出各种危险姿势，不如退后一步，保持距离。毕竟，花卉再美，也不及平安健康来得实在。别让一时的“网红梦”，成了身上的“真伤痛”。



上海国际电影节

展映影院名单

6.12-6.21

【黄浦区】

- 上海大光明电影院
- 和平影都
- 兰心大戏院
- UME影城(上海新天地店)
- 国泰电影院
- 黄浦剧场
- 上海科技影城
- 博悦汇影城(BFC外滩金融中心店)
- 白玉兰剧场

【静安区】

- 上海美琪大戏院
- 上海艺海剧院
- 上海市沪北电影院
- 久事·上海商城剧院
- 寰映影城(大融城店)
- 上海百美汇影城(静安嘉里中心店)
- 佰映三克映画

【长宁区】

- 上海影城SHO
- 天山电影院·虹桥艺术中心旗舰店
- 上海百丽宫影城(长宁来福士店)

【徐汇区】

- 天山电影院·宛平剧院影城
- 朵云轩杜比全景声影城
- 上海百丽宫影城(环贸iapm店)
- SFC上影影城(港汇永华IMAX激光店)
- SFC动漫主题影院(美罗城店)
- CMG融媒体中心

【浦东新区】

- MOVIE MOVIE影城(前滩太古里店)
- 上海百丽宫影城(陆家嘴中心店)
- SFC上影百联影城(八佰伴IMAX店)
- SFC上影影城(丁香路LUXE店)
- SFC永华电影荟(世纪汇店)
- 上海科技馆巨幕影院
- 临港演艺中心

【闵行区】

- 上海百丽宫影城(万象城店)
- 世纪友谊影城(LUXE南方商城店)

【普陀区】

- 曹杨影城

【虹口区】

- CGV影城(白玉兰广场IMAX店)
- 寰映影城(太阳宫店)

【杨浦区】

- 万达影城(五角场万达广场激光IMAX店)
- SFC上影影城(国华广场店)
- 沪东工人文化宫东宫影剧院

【宝山区】

- 星隼STARX影剧院(上海宝山日月光店)

【嘉定区】

- 嘉定影剧院

【松江区】

- CGV影城(松江印象城杜比ULTRA 4DX店)

【金山区】

- 万达影城(金山万达广场)

【奉贤区】

- 九棵树电影院

【崇明区】

- 万达影城(崇明万达广场)

【青浦区】

- CGV影城(青浦天空万科广场IMAX店)

