

# 低GI食品

## 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？

### 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。

可以在不少商超里看到，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。

当前，不少消费者为了追求更健康的饮食方式，热衷于购买低GI食品。“家里父母血糖偏高，而我又在尝试减肥，所以经常会囤一些低GI食品，尽管价格偏贵，但就当是为健康买单。”杭州的徐女士说。

事实上，低GI食品成消费新选择，并非只是营销噱头。由国家卫生健康委发布的《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。

浙江大学长三角智慧绿洲创新中心未来食品实验室研究员邱爽表示，可以看出，无论对高血糖人群，还是体重管理人群，低GI都是相对友好的饮食方式之一。

### 消费者对低GI食品认知存偏差

但同时专家也表示，对于低GI这一新的食品概念，不少消费者存在认知误区。

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，但不是一个“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。

“国家卫生健康委已发布《食物血糖生成指数测定方法》以规范GI值的测定，该测定对实验室的资质和测试流程、受食人群、人群数量都有严格要求，在实际应用中，部分企业的执行情况与标准要求可能存在一定差异。”邱爽说。

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。

### 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”。

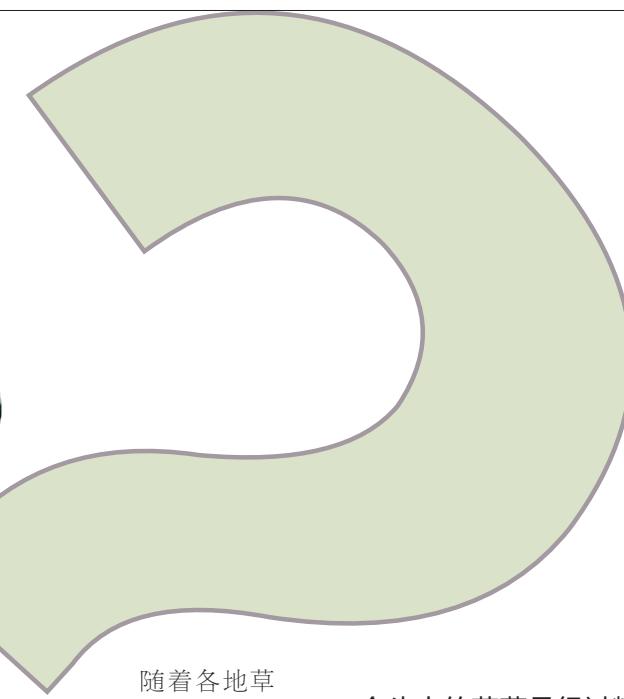
章英英表示，消费者在选择低GI食品时，要多看配料表，尽量避开含有添加糖、黄油等成分的产品。同时，关注营养成分表，警惕脂肪和钠含量过高的低GI食品，确保选购的食品兼顾营养均衡。

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。

除了科学搭配、合理烹饪，还要学会控制能量摄入。营养专家提醒，无论何种食品，过量食用都会增加身体负担，要规律进餐、饮食适度，不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食。

（唐弢）



随着各地草莓陆续上市，不少人已经吃到了“冬天的第一颗草莓”，但是网上有一些说法却让消费者拿不定主意，比如“个儿大的草莓是打了膨大剂”

“12月是草莓科技狠活最多的时候”“畸形果是打了激素”等。真相到底是什么？市面上鸡蛋大小的草莓又是怎么来的？

### 使用膨大剂会致草莓根系提前衰老，得不偿失

辽宁草莓科学技术研究院院长姜兆彤表示，所谓“膨大剂”是植物生长调节剂，属于登记允许使用的农药品种，在符合相关标准的情况下可以合理使用。他表示，虽然膨大剂确有促进果实增大的作用，但草莓种植户一般不会用膨大剂。

“草莓的根系是须根系，吸收能力不强，用了膨大剂以后，虽然对这茬果有果实膨大作用，但营养集中在头茬果上，第二茬果养分上不来，生产上会造成很大损失。”

姜兆彤表示，除了影响产量，施用膨大剂还会影响草莓的着色和果实硬度，不利于市场销售。“它会使果实着色变差、

硬度下降、表皮变薄。采摘的时候不明显，但经过运输后，容易出现碰伤和压伤，由一等果变成次品果，得不偿失。”

### 个头大的草莓是经过精心选育的优质品种

上海交通大学农业与生物学院植物科学系主任、草莓育种团队负责人连红莉称，市面上不少草莓都是经过精心选育的优质品种，个头更大、味道更甜，通常是育种团队的选育目标。事实上，同一品种的草莓，也可以通过适当疏花疏果，来收获更大果实。“草莓是多级花序，第一级花结的果往往更大，第二级花结的果会小一点。莓农会把无效的三级、四级、五级的花掐掉，这一操作就叫疏花疏果。疏花疏果后草莓的果实比较大，这样品质得到了保证，商品果也会比较多。”

据发现，网友还依据草莓是否畸形，来辨别是否为“膨大剂草莓”“激素草莓”。甚至有人表示，畸形草莓里全是“科技与狠活”，根本不能吃。南京农业大学园艺学院副教授吴寒介绍，温度过低或过高、授粉不均等因素都可能导致草莓出现畸形，与所谓“膨大剂草莓”“激素草莓”无关。

吴寒称，“仔细观察畸形果，会发现有地方是凹陷的，上面的种子没有发育。草莓是靠蜜蜂去授粉的，大棚里隔一段距离就会放一个养蜜蜂的蜂箱。温度低的时候，蜜蜂采蜜积极性不高，花的受精就不均匀了，导致果实有的地方种子没受精，没有发育，就有点凹陷。而受精好的地方，种子发育也比较好，就有饱满的果实。”

### 网传“草莓是最脏水果”？毫无依据

草莓表面凹凸不平，不少消费者担心坑洼缝隙难以彻底清洗，可能残存农药。近年来，“草莓是最脏水果”这一概念也被一些自媒体反复炒作，声称草莓是农残率最高的水果。

实际上，这样的论断并无事实依据。多地发布的检测数据显示，草莓产品的安全抽检合格率极高。以江苏宿迁为例，当地今年初发布的草莓抽检结果显示，84批次草莓样品的合格率达到100%。

连红莉介绍，草莓用药主要在育苗期，在草莓开花后通常很少用药，到果实成熟后农药残留量将降至安全范围。

“草莓开花结果的过程是在秋冬，这么低的温度其实是什么细菌病害的。草莓需要蜜蜂来授粉，蜜蜂就是一个很好的指示剂。开花以后，如果用药就会影响它的授粉，就会影响坐果。在开花前，莓农为了预防病害也会打一些药，药剂的剂量是非常少的，到最后果实成熟40多天的时间，基本上已经没有农药残留了，还是比较安全的。”

（央视新闻微信公众号）

