

2025年12月15日 星期一 编辑:张媛媛 校对:卢岩 美编:申宝超

低GI食品受追捧 是健康新选还是消费陷阱?

□新华社记者 唐弢

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?为此,记者采访了相关专家。

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。

记者在不少商超里看到,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。

新华社杭州12月12日电

12月16日将迎来本年度最小残月

新华社南京12月14日电 (记者王珏玢 邱冰清)12月16日将迎来本年度最小残月,届时,月球位于轨道远地点附近,人们看到的月亮像是一弯纤细的银钩。

细心的公众不难发现,12月5日,也被称为“超级月亮”的本年度第二大满月刚刚出现;而就在年度最小残月现身后的15天,本年度最大盈凸月也将于31日亮相天宇。缘何在不到30天内,月亮会经历“大小大”式“变脸”?

中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍,太阳、地球、月球的位置不断改变,月相也因此产生变化。

不同于标志农历中间时段的满

月,残月是月相周期中出现在下弦月后、新月前的月相,它的出现标志着一个月相周期即将进入尾声。而盈凸月一般在农历十二、十三出现,这一月相位于上弦月后、满月前,此时月面明亮部分超过半面但未达圆满状态。

“16日出现的残月,可见时段和方位为日出前的东边天空,亮面朝东。从地球望去,月球只有一小部分被太阳照亮,呈现典型的‘C’形。而31日的盈凸月,日落前两三个小时就会从东方天空升起,天黑后悬于东南方向,看上去尤似一个‘鼓胀’的‘D’形。”王科超说。

至于30天内月亮大小频频“反转”,是月相周期与月球轨道运行规律

恰好叠加的结果。王科超解释,具体来讲,月球从近地点运行至远地点平均需约14天,而残月和盈凸月出现的平均间隔大约为15天。因此,年度最小残月和年度最大盈凸月通常在同一个或者相邻的两个农历月出现。

而盈凸月和满月相对太阳的黄经差为45度,一个农历月中这两个月相在天球上的所处位置较为接近,所以,当盈凸月处于近地点附近时,意味着满月也处于近地点附近。因而当年度最大盈凸月出现,它的前、后一轮满月也会相对较大。“这就解释了为啥30天内密集出现月亮‘大小大’的变化。”王科超说。

这些有关体检的知识可以收藏

新华社西安12月12日电 (记者蔺娟)健康体检是了解自身健康状况、早期发现疾病线索和健康隐患的重要手段,但面对五花八门的体检项目,不少人心中充满疑问:该如何选择体检项目?每年体检有必要吗?体检前需要注意什么?体检结果异常该怎么办?针对这些问题,记者采访了西安交通大学第二附属医院的健康管理专家,听听他们的专业解答。

西安交通大学第二附属医院健康管理部主任王倩介绍,体检项目的选拔以科学性及适宜性为出发点,建议遵循“基本项目+个体化专项体检项目”相结合的原则。在基本体检项目的基础上,结合健康自测问卷及慢性病风险评估指标,对心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病等高发慢病风险人群,增加个体化专项检查项目。

“每个人健康体检的项目不是一成不变的,而应随着年龄和疾病风险量身定制。”王倩说,例如40岁以下的体检者可以基础项目为主,其中包括血压、血脂、血糖及甲状腺疾病的基本筛查。40岁以上体检者在基本项目中要增加肺功能、骨密度检查。此外,根据家族史、既往史、生活方式以及年龄增加等危险因素,可按需增加颈动脉超声、心脏超声、动脉硬化、经颅多普勒、头颅核磁共振、胃镜、肠镜等检查。需要强调的是,体检项目的个体化很关键,不严格限定年龄,医生会根据个体的疾病风险进行推荐。

“去年刚体检过,没问题,今年就不用体检了吧?”这是大家对健康体检的常见误解。西安交通大学第二附属医院健康管理部医师杨楠表示,疾病是动态发展的,多数慢性病和肿瘤的早期无明显症状,每年体检能通过“早筛查、早评估、早干预”降低疾病进展风险。即使是健康人群,也可通过体检跟踪身体指标变化,及时调整生活习惯。

骨密度检查有必要做吗?国家卫生健康委发布的《成人健康体检项目推荐指引(2025年版)》指出,40岁以上的成年人应在体检项目中增加骨密度检查。王倩介绍,骨质疏松性骨折危害巨大,是老年患者致残和致死的主要原因之一。通过检测骨骼矿物质密度,可早期发现骨质疏松风险,早期干预可降低严重并发症的发生。

体检前要做好哪些准备?杨楠介绍,大部分体检项目检查要求体检者空腹8到12小时,建议在体检前一晚10点之后不要进食,仅可喝少量白开水。对于长期服用降压药、降糖药等慢性病药物的体检者,不可擅自停药,可用少量白开水送服,在体检时告知医生服药情况。对于服用感冒药、抗生素、止痛药等药品者,应调整体检时间,以免影响检查结果。此外,应避免在体检前剧烈运动、熬夜、饮酒、暴饮暴食,保证充足的睡眠。体检当天应穿宽松、舒适、易穿脱、无金属饰品的衣物。

专家表示,在拿到体检报告后,应仔细阅读体检报告,并根据总检医生建议对健康问题做好复查、专科就诊等,以降低疾病发生和发展风险。