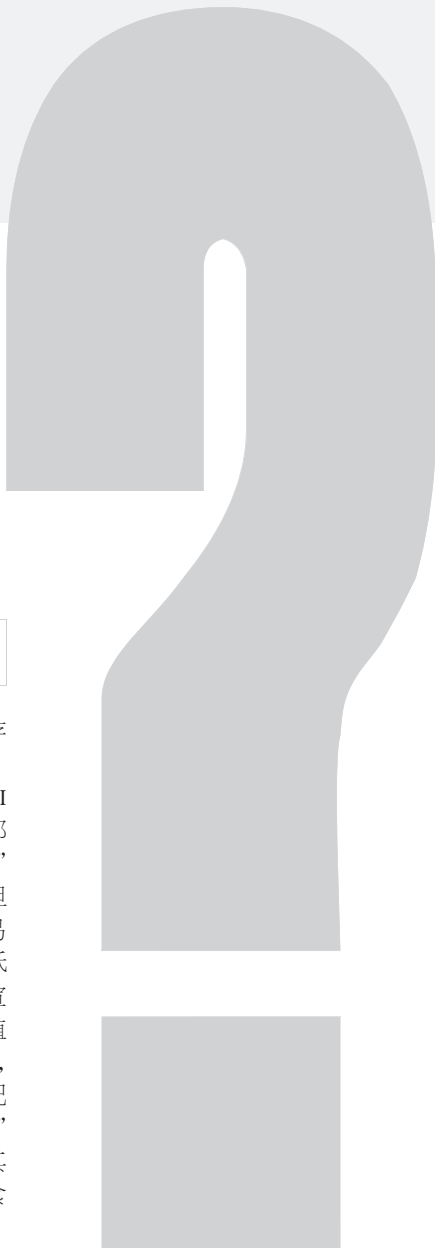


随着年龄增长，老年人群慢性代谢性疾病的发病率逐年增加。老人尤其是糖尿病病友们在关注血糖、血脂的同时，有关“升糖指数（GI）”的热词上榜频现。不少商家在面包、饮料、饼干等食品上注明“低 GI 食品”。那么，究竟什么是低 GI？吃低 GI 食品一定可以减肥吗？这些低 GI 食品真的能帮助老人控糖降脂吗？

低GI食品是智商税吗？



低GI食品鱼龙混杂 行业发展有瓶颈

牛奶冰柜里，比“三重膜滤创新技术”广告语放在更抢眼位置的，是“低 GI”的字样；杂粮货架上，面粉包装上除了“低升糖、高蛋白、高膳食纤维”，也赫然印有“低 GI”的标签；冷冻柜里，有“升糖慢，敢吃饱”的包子；零食货架上，还有“GI≤55，不添加一滴水”的低 GI 沙琪玛……低 GI 之风几乎刮遍了整个食品行业。

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，以及松子仁、椰蓉等天然食材，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，只表示其产品增加了膳食纤维含量，和普通食品相比，更适合血糖偏高的人群。

使用低GI的食材制作,不一定就是低GI食品

之前，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“凤禾鸣慢碳十二色糙米”的问题特别多。这款产品在售页面上宣称“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。”业内人士表示，如果只是简单地把燕麦、青稞、绿豆、黑米、荞麦、小麦等多种食材磨成粉，再揉成面团、包入馅料，并不意味着这就是一款低 GI 食品，因为在加工过程中，食材的性状、加工的方式乃至于温度的变化，都改变了其 GI 值。

与此同时，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。而正是因为低 GI 产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。

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，对于规范整个行业发展，推动我国低 GI 食品标准与国际水平接轨有着积极作用。

低GI食品=低热量？

当低 GI 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。”业内人士举例说明，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，但是如果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。”

（来源：光明网等）

一周辟谣

“燃油宝”节能50%？专家：偷换概念

最近，很多燃油车车主发现，有些加油站会售卖一种叫“燃油宝”的产品。在宣传中，这个产品功能非常多，清除汽车积碳、让汽车的尾气排放更符合环保标准等，最吸引人的还是声称它能让一箱油跑出“一箱半油”的神奇效果。这种省油的说法有科学依据吗？“燃油宝”的功效又是什么？

中石化成品油应用与汽服产品开发重点实验室副主任赵扬表示，燃油添加剂的主要成分是聚醚胺、聚异丁烯胺和曼尼希碱，这三种作为清净剂主剂，国内主要用的是聚醚胺和聚异丁烯胺。现在行业主要分清洗型和保洁型，主要的区别是保洁型的产品主剂含量少，功能只是保持不产生积碳。清洗型主剂含量高，清洗能力强。“这个产品基本上不可能达到 50% 的节油率，它只是一个添加剂，经过测试节油率大概在 2%-4% 之间。”

专家介绍，“燃油添加剂”通过清除发动机进气阀和喷油器积碳，使燃烧更充分，保持发动机最优状态节油。另外，抗磨剂也能减少发动机的摩擦而产生节油和提升动力的效果。同时，降低尾气中碳氢化合物、一氧化碳等排放，让汽车更环保。但网上流传的“燃油添加剂”节油 50% 的说法，毫无科学依据。

天津大学先进内燃动力全国重点实验室教授刘海峰说，这种说法属于“偷换概念”，它用最极端的条件，假如发动机已经是非常脏的情况，这时加入一些清净剂把积碳完全清除，恢复到类似于新出厂、新发动机的状态。它确实能够节能节油，达到 30% 到 50%，但是平时很少会让发动机处在这么极端的状态。

专家指出，“燃油宝”是在二三十年前，汽车发动机技术相对落后，高标号燃油在偏远地区不普及的时代能够解决一部分问题的产品。现代汽车发动机随着技术的提升，效率更高，也更不容易产生积碳。燃油宝或类似产品对于汽车本身性能的提升或零部件状态的改善效果不明显，还有可能在使用过程中产生一定风险。

目前，我国“燃油添加剂”市场年销量大概 1 亿瓶左右。然而，市场上的相关产品五花八门，价格从 5 元到 200 多元不等，质量也参差不齐，2024 年国家市场监督管理总局发布的抽检结果表明，不合格品牌达 29%，且部分产品可能因成分不明而损伤发动机。

那么，如何选择“燃油添加剂”呢？专家表示，消费者和商家之间往往存在着天然的信息差，有些商家会利用普通消费者难以辨别实验数据、不熟悉行业标准的弱点，通过营销话术替代科学证据。面对琳琅满目的“燃油添加剂”，消费者应当遵循一个原则：必须符合《车用汽油清净剂》（GB 19592-2019）国家强制性标准，并通过正规渠道购买。

（综合央视新闻、科学辟谣等）