

# 低GI食品热销,别盲目跟风



**低GI面包、低GI燕麦片、低GI水果玉米……**随着大众健康饮食意识的觉醒,低GI(血糖生成指数≤55)食品的市场关注度日益高涨。然而,面对琳琅满目的低GI食品,许多消费者对其背后的营养学逻辑缺乏系统认知,甚至存在诸多误区。(摘编自央广网、《北京日报》)

低GI标注难辨真假

凭借着低GI的标签,这些产品普遍售价不菲。低GI产品的宣传更是五花八门,不少产品通常会在包装的醒目位置标出低GI,但标注格式、表述内容等证明其低GI的方式却不尽相同。中国食品发酵工业研究院GI国际合作与科普食育中心主任张璐博士介绍,目前,市面上宣称低GI的食品有两种标识方式。一种是通过第三方机构人体测试出具的检测报告,在其外包装上进行说明;另外一种是企业通过具有资质的认证机构进行认证。

“开展低GI食品认证的机构,执行标准并不完全一致,这就导致一些机构在进行检测时,可能会人为放水。”一位业内人士表示。

别只看低GI标签

低GI的概念炒得火热,低GI食品是否就代表着健康?

“对于低GI食品,消费者有许多认知误区。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示,食品的GI值受许多因素影响,一个食品的GI值低,并不代表你吃了后,血糖反应一定很低。食品GI值受烹饪方式、食物冷热、进食时间、进食顺序、食物搭配等因素的影响。

不同个体对于低GI食品的反应也存在差异。“对于糖尿病人或者消化不良的人来说,吃了低GI的食物,未必都能适应。如果肠胃不适产生应激反应,反而可能导致血糖升高。”范志红补充道。

值得注意的是,食品GI值跟食品类别密切相关。“部分食品品类比如奶粉,GI值天然就低,无需特意认证。”范志红建议选择食品时,应关注其综合营养价值。

更关键的是,低GI食品并不等于健康食品。“真正健康的低GI食品,必须是低升糖和高营养的结合体。”张璐介绍,目前,已经有多个团体标准出台。

“食物的GI值很重要,但并非食物选择的唯一标准。”范志红建议,消费者应优先选择低加工度、能保留天然植物结构的产品;同时注重营养搭配,挑选营养素密度高、油盐糖含量低的产品,还要通过食物合理搭配和适当进食方式,来降低血糖反应。

## 流感季有效消毒有讲究

目前已进入流感流行季。如果家中无疑似或确诊病人时,做好日常清洁,常通风、勤洗手即可,无需过度消毒。

如果家里有传染病人,除做好必要的隔离措施外,还需做好门把手、开关、水龙头等高频接触区域的消毒。另外,一定要注重手卫生。对于高频接触物体表面,可用84消毒液按说明书配比稀释后,擦拭或喷洒消毒,消毒时应记得佩戴口罩和手套,避免皮肤直接接触消毒剂,半小时后用清水擦拭去除残留的消毒剂;餐饮具的消毒推荐煮沸10分钟以上或使用消毒柜。(重庆市疾病预防控制中心主任医师 赵寒)

## 御寒神器电加热衣走红

气温降低,一些具有加热保暖功能的电加热衣逐渐走红。这类衣服价格从几十元到超千元不等,既有外穿的马甲、夹克等,也有贴身的保暖内衣。

电加热衣一般是指在衣服内衬里放置发热片,通过充电宝进行供电后,实现局部发热。目前的发热片主要有碳基膜(包括碳纤维膜、石墨烯膜)、金属膜,还有普通的金属发热丝。碳基膜的特点是加热速度比较快,金属膜和金属加热丝的发热量稳定,但不抗弯折,揉搓和弯折可能导致直接损坏。

目前市面上的电加热衣大都为低压供电,只有5伏左右,不会产生漏电伤人的风险。在购买时,要注意查看产品是否达到国家标准,搭配的充电宝是否有3C认证等。在进入更高温度的环境时,要把发热衣的电关掉或关掉,在潮湿环境下尽量不要使用发热衣。在清洗和保养方面,不同的电加热衣有不同的要求,要仔细查看产品说明书或咨询商家,按说明操作。此外,电加热衣要避免被重物按压或折叠,更不要私自改装或拆卸。(摘编自央视网)

## 自助洗宠最低只需9.9元

对于许多养宠家庭来说,带宠物去宠物店美容,一次包含洗护和修毛的服务,价格往往超过百元。街头出现的自助洗宠店,为养宠人士提供了新选择。

在浙江绍兴某宠物店门口立着一块广告牌,上面写着“犬猫自助洗护9.9元起”。“有些宠物认生,只认主人,工作人员在洗护过程中偶尔会被猫狗抓伤。因此,两个月前,我们推出了自助洗护服务。”工作人员介绍,店里的宠物洗护服务是根据宠物的体重来收费的。以1只10多公斤重的狗为例,普通洗

护的价格在70元左右,而自己动手只需30元左右。

针对不同宠物品种的特性,自助洗护还提供吹干毛发的差异化选择。“建议小猫在烘干箱内完成烘干过程,整个过程需要1个小时。而小狗则可以灵活选择吹水机或烘干机,所需时间约20分钟。”某宠物生活店店主王女士说,店内还准备有沐浴露、指甲钳等宠物洗护用品,可免费使用。当然,如果洗护过程中宠物不够配合,顾客也可以随时请店内的专业美容师接手。(摘编自《绍兴晚报》)

## 小心洗衣凝珠伤眼

近日,浙江杭州的王女士洗衣服时,因强行分开粘在一起的洗衣凝珠,导致洗涤剂溅入右眼,灼伤角膜。

凝珠内的洗涤剂浓度较高,其中含有的表面活性剂、碱性成分等物质具有较强的渗透性,一旦接触眼部黏膜,会造成不同程度的刺激和损伤。洗衣凝珠入眼,先用流动的冷水冲洗至少15分钟,边冲洗边转动眼球;不要揉眼睛,尽快去急诊眼科做进一步处理。(摘编自国家应急广播微信公众号)

快乐老人报

www.laoren.com 快乐伴一生

定价 88 元  
读者优惠价 39.9 元  
包邮到家

请扫码订购



书名:《健康知识人人读(2026版)》  
作者:湖南省老年保健协会  
快乐老人报社 / 编著  
出版社:民主与建设出版社  
书号:ISBN 978-7-5139-5028-2

# 天天读不够 人人读起来

### 2026 健康新读本

- 专家领航 每月播撒健康真知
- 精编赋能 每日萃取养生精粹
- 七维矩阵 全域守护生命质量
- 音频畅听 晨昏浸润健康能量
- 诗韵养性 身心共筑年轻状态
- 档案智记 日积月累长寿资本

汇款人需详细附上姓名、地址和电话  
汇款订购地址:长沙市香樟路225号红星国际酒店7楼快乐老人报410018收款人:刘舒芹 电话:18229802056

咨询电话 400-998-1832

工作时间 周一至周五 上午9:00-12:00 下午14:30-17:30

辽宁、吉林、黑龙江、海南、内蒙古、甘肃、青海、宁夏、新疆、云南、西藏 以上地区不包邮,邮费10元起,每加购一本加5元邮费

广告