

低GI火了,真能控糖减肥?

从零食、饮料到主食,记者探访发现贴低GI标识的食品越来越多

送知“食”进课堂 安全与你“童”行

早报9月25日讯 为切实做好校园周边食品安全宣传教育,提高广大师生的安全意识和自我保护能力,9月24日下午,李沧区市场监督管理局在李沧路小学开展了“食品安全进课堂”系列活动,通过“小小食安监督员”、“你点我检”进课堂、食品安全突发事件应急演练等形式,进一步普及食品安全知识。

课堂上,李沧区市场监督管理局工作人员发放了食品安全宣传手册,并通过竞猜问答的方式向同学们讲解食品安全的基础知识。同学们一边听课一边记笔记,踊跃回答问题。师生及家长代表填写了“校园周边食品安全问卷调查”,积极与宣讲员进行互动。李沧区市场监督管理局的工作人员在活动现场为李沧路小学四年级5班的40名同学颁发了“小小食安监督员”证书。

为帮助同学们树牢食品安全意识,讲座结束后,李沧区市场监督管理局在学校附近开展了“你点我检”护航校园周边食品安全活动,工作人员邀请“小小食安监督员”及家长代表随机挑选学校周边店铺内的食品,由第三方专业检测机构现场抽样。

为有效提高各部门对食品安全突发事件的协作配合和应急处置能力,李沧区市场监督管理局还联合相关成员单位开展了李沧区2024年食品安全突发事件应急演练,推演模拟李沧区某中学食堂发生食品安全突发事件后,各部门迅速采取相应的应急处置措施,对事件的发生、发展、处置全过程进行了现场模拟和桌面推演。此次演练是李沧区校园食品安全突发事件应急决策指挥、救援处置、协同作战的一次大练兵,对快速、及时、有效处置校园食品安全突发事件起到积极的促进作用。

(观海新闻/青岛早报记者 杨博文)

创新宣传“新载体” 环保科普“零距离”

早报9月25日讯 今年以来,青岛市生态环境局城阳分局不断创新生态环境宣传形式,通过一图读懂、主题海报、宣传短片、教程视频等展开宣传,用群众喜闻乐见的方式进行宣传引导,让生态环境宣传看得懂、记得住。该局联合青岛康恒再生资源有限公司、青岛小涧西垃圾渗沥液处理有限公司等环境教育特色基地,打造了一条垃圾处理“沉浸式”宣传教育参观路线,并拍摄制作“沉浸式”讲解视频,视频浏览量超过十万次。

2023年,城阳区组建了一支高学历、高水平、高层次的“宣讲天团”,包括高校教授、环保志愿者和一线环保工作人员,他们走入社区、学校、企业宣传环保知识,取得了全民参与环保的良好效果。今年,城阳区生态文明宣讲团新聘任了8位讲师,他们来自高校、企业、政府机关,人才结构持续优化,满足了不同受众群体日益多元化的宣讲需求。

(通讯员 于琦)

早报9月25日讯 喝饮料要买零糖的,吃零食前先看脂肪的含量,吃饭前计算一下卡路里和GI值……你身边有没有这样的控糖人士?近年来,无糖、零卡、低脂等象征健康的标识,越来越多地出现在食品包装上,低GI更是成为当下食品行业的热门词。

GI,即“升糖指数”,低GI即是低血糖生成指数,低GI食物是指含可利用碳水化合物、且血糖生成指数≤55的食品。在社交平台上,低GI饮食已经出圈,受到了不少年轻人的追捧,也成了食品企业竞相进入的消费新赛道。吃低GI食品一定可以减肥吗?市面上五花八门的低GI食品都靠谱吗?青岛早报记者近日进行了探访。

市场 低GI食品的种类不少

从乳制品到面包,从能量棒到坚果饼干,从代餐粉到面条麦片……从去年开始,“低GI”之风几乎刮遍了整个食品行业。记者在线下超市和电商平台看到,低GI食品越来越多。

9月18日,记者在崂山区盒马鲜生超市发现低GI食品的种类不少。在乳制品冷柜区,伊利推出的低GI产品覆盖液态奶、酸奶、冰激凌等领域,有近十款产品。妙可蓝多今年5月上市的一款奶酪棒,以不含蔗糖和低GI为卖点。在零食区,一款士力架黑巧纤谷棒主打“身材管理期的解馋好搭档”,显示GI值约为40。中粮香雪的提拉米苏蛋糕,包装上也有着显眼的低GI标识。涉及主食,低GI食品就更多了,从青稞挂面、荞麦挂面,到豆乳餐包、全麦欧包,还有抗性淀粉含量较高的控糖米等。

在新茶饮品牌的门店中同样有低GI产品。今年6月,喜茶发布“果茶控糖宣言”,并联合薄荷健康推出使用低GI糖原料制作的“+慢糖·多肉葡萄”。霸王茶姬也强调了自身产品低糖、低卡、低GI的特性,消费者从下单界面上会看到几款饮品前多了一个低GI标识。

供需 谁在生产和购买低GI食品?

据国际糖尿病联盟统计,2021年全球20—79岁的成年型糖尿病患者人数达5.37亿人,其中中国患者约1.41亿人,占比超过26%。当低GI食物进入人体后,不仅可以帮助平稳血糖,有的还能提高其他营养成分。因此业内普遍认为,中国的“低GI产业”将会有个千亿的市场规模。

“在糖尿病患者的日常管理中,饮食是重要的一环。”青岛市市立医院营养科主任顾萍指出,“糖尿病患者应该优先选择低GI食品,以帮助控制血糖波动。”例如,糙米、燕麦等粗粮类食物,因其升糖指数较低,能够有效平缓餐后血糖上升的速度。许多糖尿病患者会在医生的建议下,调整饮食结构,减少高GI食物的摄入,转而更多地选择低GI食品,建立



▲市民在超市选购低GI食品。
▲市场上一款在售的谷物面产品贴有低GI标识。

全谷物饮食习惯。

尽管低GI食品对糖尿病患者非常重要,但其购买和受益群体并不局限于此,很多注重身材管理的“90后”“00后”都是低GI食品的“粉丝”。

禾谷川(青岛)健康食品有限公司负责人冯卫红告诉记者,低GI食品已不是糖尿病患者的专属,有更广泛的“血糖健康关注者”,比如孕期控糖的孕妇、减肥抗糖的健身人士等。冯卫红介绍,使用低GI食材生产制作的食品,不一定是低GI食品,因为食物的加工方式、烹饪方式等都会影响GI值。

误区 低GI食品=减肥食品吗?

低GI食品是否可以作为减肥食品呢?二者是否可以画等号呢?青岛市市立医院营养科主任顾萍指出,尽管低GI食品对于稳定血糖、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。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,摄入过多反而不利于减肥。“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。”顾萍建议。

“无论是糖尿病患者还是普通人群,在选择低GI食品时,仍需合理搭配其他营养物质,确保营养均衡。仅依赖低GI食品并不能完全满足人体的营养需求,尤其在蛋白质和脂肪的摄入上,仍然需要保持合理的比例。”青岛市市立医院内

分泌中心副主任董利平告诉记者,例如糖尿病患者在食用低GI食品时,通常建议搭配蛋白质和健康脂肪,以保持三大营养素的平衡。

观点 行业发展还有这些瓶颈

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。冯卫红表示,低GI食品的研发生产有着较高的技术门槛,尽管禾谷川(青岛)健康食品有限公司在低GI产品开发方面积累了丰富经验,但产品仍需经过严格的认证后才能上市,“低GI食品需要经过专门认证,才能贴上这一标识。”记者在电商平台搜索“低GI食品”后发现,很多食品都打出了“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。

青岛智冠营养家健康管理有限公司负责人介绍,根据相关条例规定,只有通过“低GI产品认证”的产品,才可以在包装、标签、广告、宣传、说明书上使用“低GI产品认证”证书,通过低GI认证的产品不仅GI值要达到国家的规定标准,而且质量指标、安全指标和生产条件、管控制度都要满足要求,这一过程中非常考验产品的配方构成、原料添加、研发技术、上游支撑等。

随着产业发展,我国的相关行业标准也在不断出台中,这些标准的出台,对规范行业发展,推动我国低GI食品标准与国际水平接轨有着积极作用。

(观海新闻/青岛早报记者 杨健 实习生 陈瑞玲 摄影报道)