

网红“低GI”食品遍地开花 健康刚需还是营销噱头？

如今,逛超市时,各种低GI食品琳琅满目;电商平台上,“控糖专属”“减脂友好”的低GI食品更是销量走高。作为健康消费领域的热门概念,“低GI”常被贴上“健康”“控糖”“减肥”等标签。但这一标签背后,是经过科学验证的健康选择,还是商家营销的噱头?

南京市第一医院临床营养科副主任戴春介绍,GI全称血糖生成指数,是衡量食物摄入后引起血糖升高速度和程度的核心指标。根据国家卫健委发布的WS/T 652—2019《食物血糖生成指数测定方法》,GI定义为进食含50g可利用碳水化合物的食物后,2小时内血糖应答曲线下面积增幅,与等量葡萄糖血糖应答增幅的百分比。

中国营养学会2023年发布的T/CNSS 018—2023《预包装食品血糖生成指数标示规范》则明确分级标准:低GI为GI≤55,中GI为56≤GI≤69,高GI为GI≥70,该标准还规定,GI测定需采用WS/T 652—2019方法,且产品配方需与标示配方及工艺一致。

低GI食品的健康价值,被国内外权威医学、营养指南明确认可,核心作用集中在控糖、控重、慢病预防三大领域。国家卫健委《成人糖尿病食养指南(2023年版)》将“多选全谷物和低GI食物”列为核心食养原则,《中国糖尿病医学营养治疗指南》也明确,低GI饮食可改善2型糖尿病患者餐后血糖,减少胰岛素波动。

尽管低GI有科学依据,但市场上部分“低GI”标签确实存在噱头成分。戴春提醒,酸奶、豆干、多数蔬菜本身GI值低于55,属于天然低GI食品,标注“低GI”纯属博眼球。更值得警惕的是,部分低GI零食(如饼干、糕点)通过添加大量植物油“掩盖”而非“降低”GI值,“脂肪能延缓胃排

空,暂时让血糖上升变慢(降低餐后峰值)。”她解释,这只是推迟了碳水吸收,且长期高脂饮食易导致肥胖和胰岛素抵抗,反而损害血糖控制。

低GI仅代表升糖速度慢,不代表低热量,更不是“降糖神药”。此外,市场上多数低GI认证为商业机构自愿认证,未公开GI值、测试方法、实验室资质,而按WS/T 652—2019标准,GI检测需12名健康受试者在具备资质的医疗机构实验室完成,流程严格、成本较高,认证权威性存疑。

戴春提醒,消费者选购低GI食品时,需走出认知误区,遵循权威指南理性选择。首先要明确三大误区:低GI食品不是降糖食品,吃多仍会升糖;低GI不等于减肥,核心是总热量控制;并非所有低GI标签都可信,需核查关键信息。

中国营养学会推荐,选购时优先选择符合T/CNSS 018—2023标示规范、标注具体GI值(≤55)及检测实验室名称的产品;查看配料表,避开前三位为白砂糖、植物油、氢化植物油的食物;关注营养成分表,优先选择脂肪≤10g/100g、钠≤300mg/100g的产品;更应优先选择全谷物、杂豆、绿叶蔬菜、低糖水果等天然低GI食物,无须额外购买加工低GI食品。

低GI并非噱头,是有权威科学依据的健康概念,对糖尿病患者、超重人群及健康人群的血糖管理、慢病预防具有重要价值,但低GI标签不等于健康通行证,部分商家利用信息夸大功效、虚假标注,才让概念变“玄学”。健康饮食的核心是“天然、均衡、适量”,低GI饮食是辅助工具,而非“万能公式”。戴春表示,与其盲目追捧低GI标签,不如多吃天然全谷物、蔬菜,控制总热量,才是最靠谱的健康选择。 据《新华日报》

高血压患者没有明显症状 说明血压不高,不用治疗?

常有患者问:“我没出现什么症状,也没感觉不舒服,是不是说明血压不高,不用治疗呢?”

对于高血压的治疗来说,降压是一种手段,其目的是降低心血管病和其他不良后果的发生风险。高血压长期控制不佳,会对心、脑、肾等重要器官造成损害,引发一系列严重疾病,如冠心病、心律失常、脑卒中、慢性肾病、眼底病变、外周血管疾病等。

需要明确的是,高血压的严重程度与血压高低并不一致,没有症状不等于没有危害。大多数患者可以没有明显症状,直到引起严重的心、脑、肾损害才发现高血压。有些患者会出现头痛、头晕、颈部发紧、耳鸣、走路像采棉花等症状。当高血压严重时,患者可能出现高血压急症或亚急症,即短期内血压骤升,出现头痛、烦躁,伴有或不伴心、脑、肾等靶器官功能不全的症状。

对于高血压患者来说,降低血压就是延长生命,改善生活质量。



AI制图

患者应控制钠盐摄入,营养均衡,戒烟限酒,适度运动,保持良好心态;遵医嘱规范用药,不能随意减药、加药或停药;平时做好血压监测,并定期复诊。

据健康中国微信公众号

一定要多去 能量强的地方

多亲近大自然:大自然,是最好的心理医生。心情烦闷时,去湖边走走,宽阔的水面能让心里畅快许多;感到压抑时,去爬爬山、望望远,胸中的闷气也会疏散大半。

多去能让你感受到力量的场所:健身房、运动场这些地方充满了活力与自律的气息。想

沉淀自己,就多去图书馆、书店、美术馆。

多去有烟火气的地方:你可以去菜市场转转。有空的时候,不妨去街头巷尾走一走,闻一闻这人间烟火的味道,感受一下生活的温度。时间长了,心自然会暖,日子自然会亮。

据《人民日报》

敬畏散步 给大脑“充电”

所谓的敬畏散步,指的是“请在散步时,试着去寻找那些让你感到新奇、惊叹的事物,哪怕只是光影在树叶上的变化,或者一朵从未见过的野花。”

我们在城市生活中,时刻都在使用“定向注意力”(盯着屏幕、过马路、处理工作),这是

一种通过努力而刻意集中的注意力,需要消耗大量心理资源。而大自然则可以提供“软性注意力”,山川、风声、树影以温和的方式吸引着我们的知觉。正是在这种松弛的注意力模式下,大脑得以从紧张疲劳中解脱,逐渐恢复能量。

据北京师范大学

这个体重数 大脑可能提前衰老12年

首都医科大学、清华大学等研究单位不久前联合发表了一篇研究论文称,BMI>26.2的人群,相较于体重相对正常的人,脑龄增大12岁。

这项研究显示,高水平的BMI,不利于大脑健康甚至全身健康,比如肥胖会对脑认知功能造成影响,增加

全身炎症反应,造成代谢紊乱等。亚洲人在更低BMI水平下已可能出现心血管疾病风险,因此需用更严格的BMI切点诊断肥胖。腰围警戒线:男性腰围≥90厘米;女性腰围≥80厘米;均属肥胖风险范围。

据CCTV生活圈

吃对食物马上开心?是的!

为什么有人一吃甜点就心情好?为什么压力大时总想点杯奶茶?食物与情绪间存在科学关联。越来越多研究发现,某些营养素能从生理层面调节大脑和身体的“快乐信号”,帮助我们稳定情绪、提升幸福感。

“快乐食物”有哪些?

复合碳水化合物 如全麦面包、燕麦、糙米、藜麦、红薯、豆类等,可以缓慢释放能量,维持血糖稳定,为大脑提供持续燃料,并辅助色氨酸进入大脑合成血清素。

优质蛋白质 富含色氨酸(血清素前体)和酪氨酸(多巴胺前体)的蛋白质食物可以为合成大脑“快乐信号”提供原料,常见食物有禽肉(鸭肉、鸡肉)、鸡蛋、牛奶、酸奶、奶酪、坚果,以及深海鱼(三文鱼、金枪鱼)、瘦肉、大豆制品。

健康脂肪 Omega-3脂肪酸(特别是DHA和EPA)是构成脑细胞膜的关键成分,能确保脑细胞膜保持流动和健康,便于血清素和多巴胺顺畅传递信息。常见食物有三文鱼、鲭鱼、沙丁鱼等深海肥鱼,以及亚麻籽、奇亚籽、核桃等。

维生素与矿物质 比如B族维生素(特别是B6、B9、B12)作为辅酶,直接参与血清素、多巴胺等神经递质的合成。矿物质锌和镁参与多种酶反应,能帮助放松肌肉与神经,改善睡眠与焦虑。推荐食物如深绿色叶菜(菠菜、羽衣甘蓝)、坚果、豆类、全谷物、牛油果等。

益生元与益生菌 直接改善肠道菌群,优化肠脑轴功能。常见食物有酸奶、切达干酪、大蒜、洋葱、韭菜、芦笋、香蕉等。

据《文汇报》