

# 低GI≠健康

## 网红饮食暗藏高热量陷阱，专家提醒健康人群别盲目跟风

自从被确诊患上2型糖尿病后，张哲(化名)就应医生的要求，关注食物的GI(血糖生成指数)，进行低GI饮食。近年来，他发现热衷于“看GI值吃饭”的人越来越多。

“身边讨论食物GI指数的朋友越来越多，他们都认为低GI饮食更健康。”记者在网络社交平台上发现，持有这样想法的人非少数，有博主还晒出了自己的低GI食谱并“跟着吃就能瘦”。在电商平台上，一家销售低GI大米的商家，把“日常膳食中选择吃低GI食品是一种稳定血糖、保持体态的健康饮食方式”写在产品介绍页面。但低GI饮食真的是一种健康饮食方式吗?近日，记者围绕低GI展开了调查。

### 低GI食物风靡 连低GI蜂蜜都有了

张哲告诉记者，以前更多是通过医院宣传和网上资料来对食品GI进行判断，但现在该类食品丰富。“白米饭、普通面条，肯定是高GI食物，后来却在超市里看到了低GI杂粮饼干，现在还有低GI大米、低GI面粉，甚至有低GI蜂蜜，蜂蜜成分以糖为主，我确实不明白是怎么做到的。”

在重庆几家大型连锁超市内，上游新闻记者见到低GI食品被放在醒目位置，其中包括包子、馒头、面包、蛋糕、饼干、沙琪玛、八宝饭、锅巴、汤圆、蜂蜜等。在网络平台上，低GI食品的种类更加丰富，它们形成一股不可忽视的消费潮流。据某家专注于生鲜食品销售的平台公布的信息显示，该平台已设置“低GI食品专区”，其低GI商品销售额在2023年不足百万元，今年已接近6000万元。

### 风靡的背后 有人认为“低GI=不长胖”

记者调查后发现，把“低GI”等同于健康，是人们对这类食品关注的重要原因。一些健康类博主经常会提到“低GI食物可以稳定血糖、避免暴食、降低心血管疾病风险、缓解疲劳”。另外，“控糖”“减重”等也与“低GI”等紧密相连，低GI饮食似乎等同于健康饮食方式。

袁晓燕(化名)就有这样的观点，“我是近几年才关注食品的GI值，在了解到相关方面的信息后，我认为低GI饮食有利于身体健康。特别是一些主食类，因为消化得慢、饱腹感强，吃了它们能减重。”因此，她也开始关注那些标注有“低GI”的各类食品，特别是饼干、糕点等，她认为“普通主食升糖快不敢多吃，但这种能多吃点，不用担心长胖”。

但低GI食品的热量、脂肪含量、钠含量可能并不低。某超市一款低GI沙琪玛，每100克热量达到2054千焦，其NRV%为24%(NRV%是“营养素参考值百分比”，表示食品中某营养素的含量占每日推荐摄入量的比例)，差不多占每日推荐摄入量的四分之一;脂肪每100克为22.8克，NRV%为38%，超过每日推荐摄入量的三分之一;一款低GI鱼饼每100克钠含量为750毫克，NRV%为38%。还有商家在标注方面有“小心机”，只写“每50克”“每10.5g”的数值，让数据看起来更低。

### 30种常见主食GI

大米饭 GI=90	棍子面包 GI=90	糯米饭 GI=87	土豆泥 GI=87	白馒头 GI=85
混合燕麦片 GI=83	烙饼 GI=80	即食燕麦粥 GI=79	玉米片 GI=79	白面包 GI=75
大米粥 GI=69	糙米饭 GI=68	荞麦馒头 GI=67	大米糯米粥 GI=65	蒸土豆 GI=65
红豆黑米饭 GI=62	小米粥 GI=60	荞麦面条 GI=59	小麦挂面 GI=55	煮甜玉米 GI=55
煮芋头 GI=53	山药 GI=52	玉米碴粥 GI=51	玉米面粥 GI=51	意大利面 GI=48
玉米饼 GI=46	通心粉 GI=45	芹菜猪肉包 GI=39	绿豆 GI=27	大麦 GI=25

### 医生解读

## 健康人群没必要刻意追求低GI

重庆两江新区人民医院临床营养科负责人惠锁成介绍，低GI饮食对于糖尿病患者及糖尿病前期人群、多囊卵巢综合征患者及需要严格管理体重的人群等，是一种重要的“医学管理工具”。另外，对于有心血管疾病高风险或有妊娠期血糖管理需求的女性，关注GI值也很有益处。

普通健康人群是否有必要刻意追求低GI饮食呢?他表示，适当了解参考是“锦上添花”，但刻意追求、为此焦虑是“多此一举”。重庆大学附属仁济医院(重庆市第五医

院)临床营养科负责人、副主任营养师李馨表示，若饮食均衡，刻意追求可能增加心理负担或导致选择偏差，比如可能忽视其他营养指标。

健康人群该如何选择饮食?李馨建议，健康人群应优先保证膳食整体质量，如蔬菜水果充足、全谷物占比高、少添加糖，而非仅盯住GI值。天然食物中，多数低GI食物，如蔬菜、豆类、全麦等本就属于健康饮食组成部分。“尤其是不应为追求低GI而过度选择低GI饼干等加工过的‘低GI食品’，这可能落入高脂肪、高热量陷阱。”

### 专家建议

## 健康饮食需跳出单一指标误区

记者留意到，不少人存在“低GI”等于“健康”、“吃低GI食品”健康能减重的观点，对此馨表示，这种观点是有误的。“这是一个必须澄清的关键误区!低GI不等于健康，GI值只反映食物中碳水化合物转化为血糖的速度。”

惠锁成告诉记者，确实存在“低GI但不健康”的食品，典型不健康的低GI食品有高脂肪加工食品，如某些低GI饼干，该类食品可能因高脂肪延缓胃排空而获得低GI值，但其总热量、脂肪含量可能很高。还有高钠食品，如部分低GI加工肉类或零食;过度加工食品，即使低GI，可能含反式脂肪、大量添加剂，缺乏膳食纤维与微量营养素。除了GI值，还有

哪些更值得关注的营养学指标?惠锁成建议：一个简单的原则，优先选择配料表短、天然成分多、营养密度低的食物，这通常比单纯看一个GI值更有意义。

“大众健康饮食的最基本原则是：均衡膳食、食物多样、天然少加工。可结合个人健康状况、文化习惯及口味偏好，建立长期可持续的饮食模式，而非短期极端地追求某一指标。在整体生活方式上，健康饮食还需结合充足饮水、规律运动、良好睡眠和情绪管理。如有特定健康状况或个性化需求，建议咨询临床营养科进行专业评估与指导。”李馨表示。

上游新闻-重庆晨报记者 何艳

## 老年结直肠癌的防与治

### 重庆大学附属肿瘤医院肿瘤内科 邓欢

近年来，随着人口老龄化加剧，老年结直肠癌发病率显著上升。这一恶性疾病，正严重威胁着老年群体的健康与生活质量。如何降低肠癌发病风险，守护好老年群体的健康晚年?提升科学防治理念、践行健康生活方式是关键。

### 肠癌为何“偏爱”老年人

肠癌并非一朝一夕形成，整个过程可能长达10~15年。老年结直肠癌高发主要有几点原因：随着年龄增长，肠道黏膜细胞在多次复制的过程中，长期暴露于各类风险因素(如不洁饮食、代谢废物)，基因突变的概率也随之增加;肠道功能随年龄增长逐渐衰退，蠕动减缓，有害物质在肠道内停留时间延长，对肠壁的刺激加剧;许多老年人患有糖尿病、肥胖、胆囊疾病等，增加了肠癌风险。

### “舌尖上”的防癌智慧

预防远胜于治疗。调整生活方式是成本最低、收益最高的防癌策略。多吃全谷物(如燕麦、糙米)、新鲜蔬菜(特别是绿叶菜)、水果和豆类能增加粪便体积，促进肠道蠕动;减少摄入红肉(如猪、牛、羊肉)，用禽、鱼肉替代;远离烧烤、腌渍和加工肉制品(如香肠、培根)等已被世卫组织列为明确致癌物的食品;适量摄入奶和豆制品，晒太阳，补充钙与维生素D，有助于保护肠道黏膜;规律和缓的体育锻炼(快走、太极拳)能有效促进肠道蠕动、改善代谢，每周至少运动150分钟;戒烟限酒是预防关键。

### 早筛查守护生命“肠”青

肠镜是筛查的金标准，能清晰地观察整个大肠的情况，直接钳除可疑的息肉，将其扼杀在癌变前夜。建议一般风险人群从50岁开始接受肠镜检查，若结果正常，可每5~10年复查一次。有家族肠癌或息肉病史者，筛查年龄应提前。便潜血检查是一种无创、经济的初筛方法，能检测出粪便中肉眼不可见的微量血液，可作为常规检查提示风险。

当身体出现大便习惯改变(如便秘腹泻交替)、便血(尤其是暗红色血)、持续性腹痛、不明原因的体重下降或贫血时，务必及时就医。

现代医学的进步已让肠癌成为一种治疗效果较好的恶性肿瘤，尤其是早期肠癌，治愈率可达90%以上。牢记调整生活方式，定期筛查的策略，即可科学预防肠癌，就是守护晚年的生活品质与生命尊严。

### 专家点评

## 重庆大学附属肿瘤医院 阳丹

本文为一篇面向老年人的肠癌科普文章，结构清晰、内容全面，语言通俗而富有温度，兼具科学性与实用性。文章强调“防大于治”，突出肠镜筛查的“金标准”地位，并给予具体生活指导，能有效提升读者健康意识与行动力。

刊登 13018333716 15023163856  
热线 023-65909440

姓名	身份证号	姓名	身份证号	姓名	身份证号	姓名	身份证号	姓名	身份证号
李华	513401****0034	王强	510211****0029	张明	510202****0052	陈伟	510203****0086	赵宇	510221****0126
刘洋	510225****0098	孙磊	510208****0126	周涛	510209****0158	吴昊	510213****0200	郑凯	510215****0244
李娜	510219****0281	王磊	510225****0306	张宇	510226****0332	陈昊	510227****0368	赵宇	510228****0404
刘洋	510229****0442	孙磊	510230****0478	周涛	510231****0514	吴昊	510232****0550	郑凯	510233****0586
李娜	510234****0622	王磊	510235****0658	张宇	510236****0694	陈昊	510237****0730	赵宇	510238****0766
刘洋	510239****0802	孙磊	510240****0838	周涛	510241****0874	吴昊	510242****0910	郑凯	510243****0946
李娜	510244****0982	王磊	510245****1018	张宇	510246****1054	陈昊	510247****1090	赵宇	510248****1126
刘洋	510249****1162	孙磊	510250****1198	周涛	510251****1234	吴昊	510252****1270	郑凯	510253****1306
李娜	510254****1342	王磊	510255****1378	张宇	510256****1414	陈昊	510257****1450	赵宇	510258****1486
刘洋	510259****1522	孙磊	510260****1558	周涛	510261****1594	吴昊	510262****1630	郑凯	510263****1666
李娜	510264****1702	王磊	510265****1738	张宇	510266****1774	陈昊	510267****1810	赵宇	510268****1846
刘洋	510269****1882	孙磊	510270****1918	周涛	510271****1954	吴昊	510272****1990	郑凯	510273****2026
李娜	510274****2062	王磊	510275****2098	张宇	510276****2134	陈昊	510277****2170	赵宇	510278****2206
刘洋	510279****2242	孙磊	510280****2278	周涛	510281****2314	吴昊	510282****2350	郑凯	510283****2386
李娜	510284****2422	王磊	510285****2458	张宇	510286****2494	陈昊	510287****2530	赵宇	510288****2566
刘洋	510289****2602	孙磊	510290****2638	周涛	510291****2674	吴昊	510292****2710	郑凯	510293****2746
李娜	510294****2782	王磊	510295****2818	张宇	510296****2854	陈昊	510297****2890	赵宇	510298****2926
刘洋	510299****2962	孙磊	510300****2998	周涛	510301****3034	吴昊	510302****3070	郑凯	510303****3106
李娜	510304****3172	王磊	510305****3208	张宇	510306****3244	陈昊	510307****3280	赵宇	510308****3316
刘洋	510309****3342	孙磊	510310****3378	周涛	510311****3414	吴昊	510312****3450	郑凯	510313****3486
李娜	510314****3522	王磊	510315****3558	张宇	510316****3594	陈昊	510317****3630	赵宇	510318****3666
刘洋	510319****3702	孙磊	510320****3738	周涛	510321****3774	吴昊	510322****3810	郑凯	510323****3846
李娜	510324****3882	王磊	510325****3918	张宇	510326****3954	陈昊	510327****3990	赵宇	510328****4026
刘洋	510329****4062	孙磊	510330****4098	周涛	510331****4134	吴昊	510332****4170	郑凯	510333****4206
李娜	510334****4242	王磊	510335****4278	张宇	510336****4314	陈昊	510337****4350	赵宇	510338****4386
刘洋	510339****4422	孙磊	510340****4458	周涛	510341****4494	吴昊	510342****4530	郑凯	510343****4566
李娜	510344****4602	王磊	510345****4638	张宇	510346****4674	陈昊	510347****4710	赵宇	510348****4746
刘洋	510349****4782	孙磊	510350****4818	周涛	510351****4854	吴昊	510352****4890	郑凯	510353****4926
李娜	510354****4962	王磊	510355****4998	张宇	510356****5034	陈昊	510357****5070	赵宇	510358****5106
刘洋	510359****5142	孙磊	510360****5178	周涛	510361****5214	吴昊	510362****5250	郑凯	510363****5286
李娜	510364****5322	王磊	510365****5358	张宇	510366****5394	陈昊	510367****5430	赵宇	510368****5466
刘洋	510369****5502	孙磊	510370****5538	周涛	510371****5574	吴昊	510372****5610	郑凯	510373****5646
李娜	510374****5682	王磊	510375****5718	张宇	510376****5754	陈昊	510377****5790	赵宇	510378****5826
刘洋	510379****5862	孙磊	510380****5898	周涛	510381****5934	吴昊	510382****5970	郑凯	510383****6006
李娜	510384****6042	王磊	510385****6078	张宇	510386****6114	陈昊	510387****6150	赵宇	510388****6186
刘洋	510389****6242	孙磊	510390****6278	周涛	510391****6314	吴昊	510392****6350	郑凯	510393****6386
李娜	510394****6422	王磊	510395****6458	张宇	510396****6494	陈昊	510397****6530	赵宇	510398****6566
刘洋	510399****6602	孙磊	510400****6638	周涛	510401****6674	吴昊	510402****6710	郑凯	510403****6746
李娜	510404****6782	王磊	510405****6818	张宇	510406****6854	陈昊	510407****6890	赵宇	510408****6926
刘洋	510409****6962	孙磊	510410****6998	周涛	510411****7034	吴昊	510412****7070	郑凯	510413****7106
李娜	510414****7142	王磊	510415****7178	张宇	510416****7214	陈昊	510417****7250	赵宇	510418****7286
刘洋	510419****7322	孙磊	510420****7358	周涛	510421****7394	吴昊	510422****7430	郑凯	510423****7466
李娜	510424****7502	王磊	510425****7538	张宇	510426****7574	陈昊	510427****7610	赵宇	510428****7646
刘洋	510429****7702	孙磊	510430****7738	周涛	510431****7774	吴昊	510432****7810	郑凯	510433****7846
李娜	510434****7882	王磊	510435****7918	张宇	510436****7954	陈昊	510437****7990	赵宇	510438****8026
刘洋	510439****8062	孙磊	510440****8098	周涛	510441****8134	吴昊	510442****8170	郑凯	510443****8206
李娜	510444****8242	王磊	510445****8278	张宇	510446****8314	陈昊	510447****8350	赵宇	510448****8386
刘洋	510449****8422	孙磊	510450****8458	周涛	510451****8494	吴昊	510452****8530	郑凯	510453****8566
李娜	510454****8602	王磊	510455****8638	张宇	510456****8674	陈昊	510457****8710	赵宇	510458****8746
刘洋	510459****8782	孙磊	510460****8818	周涛	510461****8854	吴昊	510462****8890	郑凯	510463****8926
李娜	510464****8962	王磊	510465****8998	张宇	510466****9034	陈昊	510467****9070	赵宇	510468****9106
刘洋	510469****9142	孙磊	510470****9178	周涛	510471****9214	吴昊	510472****9250	郑凯	510473****9286
李娜	510474****9322	王磊	510475****9358	张宇	510476****9394	陈昊	510477****9430	赵宇	510478****9466
刘洋	510479****9502	孙磊	510480****9538	周涛	510481****9574	吴昊	510482****9610	郑凯	510483****9646
李娜	510484****9682	王磊	510485****9718	张宇	510486****9754	陈昊	510487****9790	赵宇	510488****9826
刘洋	510489****9862	孙磊	510490****9898	周涛	510491****9934	吴昊	510492****9970	郑凯	510493****1006
李娜	510494****1042	王磊	510495****1078	张宇	510496****1114	陈昊	510497****1150	赵宇	510498****1186
刘洋	510499****1162	孙磊	510500****1198	周涛	510501****1234	吴昊	510502****1270	郑凯	510503****1306

### 重庆市南岸区劳动争议仲裁委员会公告

重庆市南岸区劳动争议仲裁委员会公告：我委于2025年12月20日受理了重庆某某装饰工程有限公司(以下简称某某公司)与重庆某某装饰工程有限公司(以下简称某某公司)劳动争议一案。现根据《劳动争议调解仲裁法》第四十二条的规定，定于2025年12月26日上午10时在本委仲裁庭公开审理。特此公告。

姓名	身份证号	姓名	身份证号	姓名	身份证号	姓名	身份证号	姓名	身份证号
李华	513401****0034	王强	510211****0029	张明	510202****0052	陈伟	510203****0086	赵宇	510221****0126
刘洋	510225****0098	孙磊	510208****0126	周涛	510209****0158	吴昊	510213****0200	郑凯	510215****0244
李娜	510219****0281	王磊	510225****0306	张宇	510226****0332	陈昊	510227****0368	赵宇	510228****0404
刘洋	510229****0442	孙磊	510230****0478	周涛	510231****0514	吴昊	510232****0550	郑凯	510233****0586
李娜	510234****0622	王磊	510235****0658	张宇	510236****0694	陈昊	510237****0730	赵宇	510238****0766
刘洋	510239****0802	孙磊	510240****0838	周涛	510241****0874	吴昊	510242****0910	郑凯	510243****0946
李娜	510244****0982	王磊	510245****1018	张宇	510246****1054	陈昊	510247****1090	赵宇	510248****1126
刘洋	510249****1162	孙磊	510250****1198	周涛	510251****1234	吴昊	510252****1270	郑凯	510253****1306
李娜	510254****1342	王磊	510255****1378	张宇	510256****1414	陈昊	510257****1450	赵宇	510258****1486
刘洋	510259****1522	孙磊	510260****1558	周涛	510261****1594	吴昊	510262****1630	郑凯	510263****1666
李娜	510264****1702	王磊	510265****1738	张宇	510266****1774	陈昊	510267****1810	赵宇	510268****1846
刘洋	510269****1882	孙磊	510270****1918	周涛	510271****1954	吴昊	510272****1990	郑凯	510273****2026
李娜	510274****2062	王磊	510275****2098	张宇	510276****2134	陈昊	510277****2170	赵宇	5102