

南国好彩



海南体彩4+1

第25144期分析

神采飞扬 短信代码:606

移动拨:12590389606

稳坐0,任选三047,075;定位二X4X7,4X0X,X04X,6X5X,0X5X,X0X5;定位三X506,7X40,405X;定位四9074,7045;四加一9607X5,7065X3。

小李飞刀 短信代码:603

移动拨:12590389603

任选三185,154;定位二X1X5,5X1X,X7X3,5X4X,1X4X,X8X3;定位三X815,5X81,518X;定位四8214,5187;四加一2185X4,5814X3。

尾王 短信代码:608

移动拨:12590389608

任选三469;定位二X64X,X94X,X46X,9X2X,4X2X,X4X2;定位三X649,9X64,946X;定位四8649,9462;四加一4269X8,4692X8。

彩市主播 短信代码:605

移动拨:12590389605

任选二83;任选三832,821;定位二X3X2,5X8X,X85X,5X1X,8X1X,X7X1;定位三X382,5X38,583X;定位四8362,5831;四加一5362X1,8631X7。

财神到 短信代码:622

移动拨:12590389622

任选三725,158;定位二X2X5,5X7X,X72X,5X2X,1X8X,X1X8;定位三X215,5X21,512X;定位四4215,5128;四加一42158,51284。

码开富贵 短信代码:621

移动拨:12590389621

稳坐3;定位二53XX,5X3X,5XX3,93XX,9X3X,9X7X;定位三539X,X397,934X,9X43;定位四3598,3945;四加一53794,95743。

资讯“超市”

健康

低GI食品受追捧
是健康新选还是消费陷阱?

GI值虽重要,但不能因为过度关注单一标签,而忽略了食品的整体营养构成,健康饮食的核心更在于“均衡适量”



新华社发 勾建山作

近年来,低GI成为健康饮食领域的热门标签,从面包饮料到饼干谷物,商家纷纷以此吸引消费者。然而,面对市面上各类低GI食品,许多人心存疑惑:它们究竟是控糖减重的“良方”,还是商家的营销噱头?消费者又该如何正确选购低GI食品?为此,记者采访了相关专家。

低GI食品成为消费新选择

GI,即血糖生成指数,是衡量食物摄入后引起血糖升高速度和程度的指标。低GI食品通常指GI值低于55的食物,这类食物消化吸收较慢,有助于维持血糖稳定。

如今,在健康消费理念的推动下,低GI食品市场正持续升温。

记者在不少商超里看到,低GI饼干、低GI吐司、低GI坚果等主打无糖、零卡、低脂“健康标签”的食品,被摆到货架的“C位”。而在电商平台,“孕妇控糖”“糖友加餐”“健康零嘴”等更是成为各类低GI食品的宣传标语。

当前,不少消费者为了追求更健康的饮食方式,热衷于购买低GI食品。“家里父母血糖偏高,而我又在尝试减肥,所以经常会囤一些低GI食品,尽管价格偏贵,但就当是为健康买单。”杭州的徐女士说。

事实上,低GI食品成消费新选择,并非只是营销噱头。由国家卫健委发布的《成人糖尿病食养指南(2023年版)》,就提出过这样一条“食养”原则:主食定量,不宜过多,多选全谷物和低GI食物。

消费者对低GI食品认知存偏差

但同时专家也表示,对于低GI这一新的食品概念,不少消费者存在认知误区。一些消费者认为,低GI食品就是“降糖食品”,吃再多也不会导致血糖升高;还有消费者把低GI与低热量画等号,认为只要吃低GI食品,就不会变胖。

“事实上,食品的GI值受许多因素影响,一个食品的GI值低,并不代表你吃了该食品后,血糖反应一定很低,简单只看‘低GI’的标签并不科学。”一位常年从事营养学研究的医务工作者说。

公共营养师章英英表示,低GI仅代表升糖速度慢,但不是一个“万能值”。一些食品通过添加脂肪、糖或特殊加工方式也可以降低GI值,但这类食品的脂肪含量和热量往往都很高,不仅不利于血糖控制,长期过量食用还会增加心血管疾病风险。

另外,当下市面上流通的低GI食品五花八门,部分产品滥用GI概念,甚至违规标注低GI标识,也增加了消费者的判断和选购风险。

健康饮食更在于“均衡适量”

专家认为,GI值虽重要,但不能因为过度关注单一标签,而忽略了食品的整体营养构成,健康饮食的核心更在于“均衡适量”。

章英英表示,消费者在选择低GI食品时,要多看配料表,尽量避开含有添加糖、黄油等成分的产品。同时关注营养成分表,警惕脂肪和钠含量过高的低GI食品。

此外,还应注重膳食搭配。邱爽建议,将低GI食品与蛋白质、膳食纤维丰富的食物进行合理组合,植物蛋白有助于提高胰岛素敏感性,膳食纤维则能极大延缓糖分吸收,它们都是血糖升高的“减速带”。

烹饪方式对食物GI值影响同样显著,掌握关键技巧可有效优化饮食结构。专家建议,对于高血糖及肥胖人群,应尽量避免油炸、糖醋等高油、高糖做法。

除了科学搭配、合理烹饪,还要学会控制能量摄入。营养专家提醒,无论何种食品,过量食用都会增加身体负担,要规律进餐、饮食适度,不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食。

(据新华社记者唐弢)

排列5 排列5

第25334期分析推荐

吉星高照 短信代码:588

移动拨:12590389588

稳坐0;二字定30XX,3X0X,3XX9,90XX,9X0X,9XX3;三字定302X,X029,30X2,6X29;四码8029,6032;五码80263,36209。

五码奔腾 短信代码:599

移动拨:12590389599

三字现435,463;二字定X9X3,6X8X,4X9X,6XX3,4XX3,X4X5;三字定6X95,6X93,638X;四码4539,4905;五码64309,69345。

中国体育彩票 最新开奖

体彩大乐透第25142期开奖结果

前区号码:9、10、14、27、29

后区号码:2、9

“排列3、排列5”第25333期开奖结果

3D:961 5D:96103

中国福利彩票 最新开奖

福泽琼州 彩润万家

福彩3D第25333期开奖结果

号码:2 7 3

“快乐8”第25333期开奖结果

号码:4、9、11、16、19、20、22、24、28、32、33、37、38、41、46、49、66、71、72、74