

## 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。



## 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”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:273

“快乐8”第25333期开奖结果

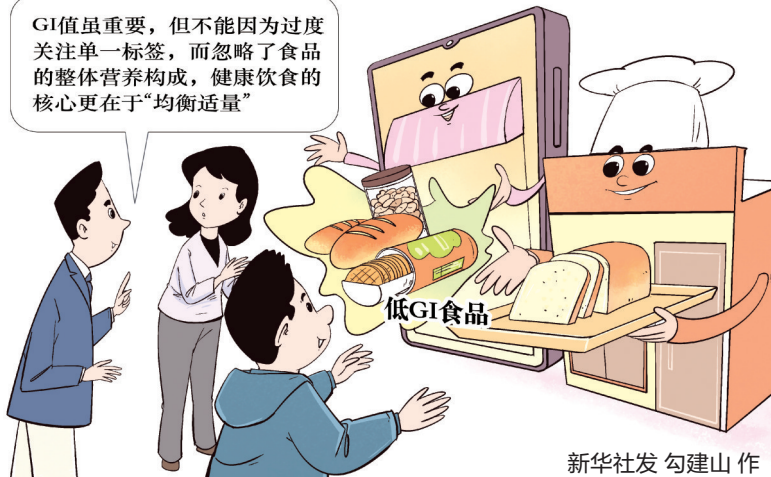
号码:4、9、11、16、19、20、22、  
24、28、32、33、37、38、41、46、  
49、66、71、72、74

## 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)