



INDUSTRY CONSENSUS ON LOW-GI FOOD AND HEALTH CONSUMPTION

低GI食品与健康消费 行业共识

科学 | 规范 | 均衡膳食 | 慢病前置干预

农业农村部食物与营养发展研究所
首都医科大学公共卫生学院
中国食品发酵工业研究院
北京农林科学院农产品加工与食品营养研究所
华南理工大学食品科学与工程学院
北京协和医院
北京工商大学食品与健康学院
上海理工大学食品学院
江南大学食品学院
中国农业科学院农产品加工研究所
上海市疾病预防控制中心
上海交通大学农业与生物学院

北京市食品检验研究院
北京中医药大学东直门医院
首都保健营养美食学会
中国绿色食品协会绿色农业与食物营养专业委员会
中国医药新闻信息协会特殊食品分会
上海碳求健康科技有限公司（神探伍伍）
金沙河集团产业技术研究院
欧力（上海）饮料有限公司
内蒙古伊利实业集团股份有限公司
杭州九阳豆业有限公司
洽洽食品股份有限公司



2026年9月

全篇问题：低GI食品是什么？ 为什么值得吃？怎么科学选？行业走向何方？

01 序言·背景

为什么现在需要低GI共识

02 GI基础定义与分级标准

GI是什么，如何判定与分级

03 行业共识

低GI的科学边界与健康价值

04 误区与科学食用

走出常见误区，科学选择与搭配

05 典型案例

低GI食品的多元形态与应用场景

06 低GI产业发展与行业展望

行业如何走向规范与普惠

序言



慢性病防控

慢病负担持续上升，
需要从膳食源头前置干预

1762亿元

2024年国内低GI食品市场规模



国民营养升级

推动平衡膳食科学化，
实现慢病营养干预的重要载体

10%+

年增速，市场持续扩容



食品产业健康转型

市场规模持续扩容，
消费需求全面增长

3亿+

覆盖控糖控重、慢病预防人群



线上渠道
销售额迅速增长



商超及社区门店
广泛开设低GI专区



医疗机构营养科
纳入慢病膳食干预

发布背景：为帮助公众更好地了解低GI食品，促进公众科学合理地选择低GI食品，将低GI食品作为合理膳食的一个重要组成部分，农业农村部食物与营养发展研究所联合首都医科大学、中国食品发酵工业研究院、华南理工大学、北京市农林科学院农产品加工与食品营养研究所、首都保健营养美食学会等多家科研机构对国内外相关研究和信息进行了系统梳理，并发布《低GI食品与健康消费行业共识（2026）》。

为什么需要低GI食品科学共识

膳食结构之困



中国居民膳食长期
以精制米面为主



全谷物、杂豆等
缓释碳水摄入不足



餐后血糖波动持续，
加重胰岛素负担

膳食失衡
是肥胖、2型糖尿病、血
脂异常等慢病风险上升
的重要因素

慢病数据实录*

88.5%

慢性病死亡占
总死亡人口比例

11.9%

18岁以上居民
糖尿病患病率

超50%

18岁以上居民
超重肥胖率



低GI食品不是单一减糖概念，而是推动主食结构优化的重要膳食路径。本共识立足中国居民膳食营养需求与产业实际，厘清低GI科学边界、健康价值、产品创新和发展趋势，引导行业回归营养本源，构建标准化、科学化、普惠化的低GI食品发展新格局。

*数据来源：《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》监测显示，我国数据。

GI是什么？ 如何判定？



GI 的定义

根据行业标准WS/T 652-2019《食物血糖生成指数测定方法》，GI指进食含目标量（通常为50g）可利用碳水化合物的食物后，一段时间内（ $\geq 2\text{h}$ ）的血糖应答曲线下面积相比空腹时的增幅除以进食含等量可利用碳水化合物的参考食物（葡萄糖）后相应的增幅，以百分数表示。



GI 分级判定

分级	判定阈值	餐后血糖特征
低GI食物	$\text{GI} \leq 55$	餐后血糖 上升平稳
中GI食物	$55 < \text{GI} \leq 70$	餐后血糖 中等速度升高
高GI食物	$\text{GI} > 70$	餐后血糖 升高幅度大 速度快

判定边界：含可利用碳水化合物的食品具备GI判定基础，不含可利用碳水化合物的产品如纯水、肉类、零碳水产品不得宣称低GI。

标准来源：WS/T 652—2019《食物血糖生成指数测定方法》

低GI不是“反精制碳水”，而是膳食结构优化方案

碳水是人体必需能量来源

- 成年人 50%—65% 能量来自碳水化合物
- 长期碳水不足会影响注意力、情绪与代谢
- “零碳水” 极端膳食理念不可取

问题在精制碳水占比

- 不存在绝对“坏碳水”，问题来自结构失衡与总量失控
- 中国居民主食以精制米面为主，全谷物杂豆摄入不足
- 缓释复合碳水摄入不足，易增加餐后血糖负担



行动建议：

每日摄入全谷物、杂豆 50—150 克，
是主食结构优化的重要方向

低GI食品具有丰富健康价值



血糖平稳管理价值

低GI主食可降低餐后血糖峰值，减少全天血糖波动幅度



体重管理与减脂价值

通过延缓碳水化合物的消化吸收率，助力减重和维持减脂效果



心血管代谢价值

对心血管代谢风险因素产生积极调控作用



肠道健康养护价值

全谷物、杂粮杂豆低GI食品富含可溶性膳食纤维，有助于维护肠道菌群平衡



细分人群健康价值

面向银发老年群体、孕期女性、青少年、术后康复人群等



细分人群健康价值

酶解工艺助消化吸收；孕期健康管理；青少年均衡营养；术后稳定代谢环境

具体效果与个体代谢、总能量摄入、膳食搭配等相关，
不能替代药物治疗

低GI食品具有多维度公共价值：



公共卫生价值：前置降低全民慢病发病风险

精制碳水带来餐后血糖剧烈波动，加重胰岛负担。低GI食品缓释碳水、平稳餐后血糖，适合普通人群慢病预防，也适合糖尿病、孕期高血糖、中老年人群食用。作为低成本非药物干预手段，助力公共卫生“治未病”，降低医保负担。



民生消费价值：满足全人群分层健康膳食需求

消费群体从慢病特殊人群扩展至全年龄段：糖友及糖尿病前期人群、体重管理人群、孕期高血糖、中老年、青少年、普通健康家庭。产业规模化带动价格普惠，产品从高价代餐拓展至日常主食、挂面、烘焙休闲食品等，实现营养普惠。



产业经济价值：带动全产业链协同升级

上游带动杂粮、低GI专用谷物原料种植，助力乡村产业振兴和农民增收；中游促进食品企业工艺技术升级；下游助力医院营养科膳食指导、社区健康科普与健康管理服务发展，推动传统食品工业向营养健康转型，实现高质量发展。



社会科普价值：重塑国民碳水饮食认知

纠正过往国民膳食存在的“碳水越少越好”“无糖等于低GI”“低GI等于低热量”“主食越白越好”等认知误区，纠正极端断碳、盲目戒主食、认为低GI食物可以无限制食用等错误饮食方式，引导居民建立均衡、科学、可持续的碳水膳食体系。

**GI食品健康改善效果存在个体差异，
受个体代谢、总能量摄入、膳食结构和健康状况共同影响。**

走出低GI常见误区

常见误区	科学正解
误区一：低GI = 无糖 / 低糖	GI反映碳水升糖速率，无糖精制淀粉依旧会快速升糖，低GI不等同于无糖、低糖。
误区二：GI数值越低越好	食品的GI值更低，仅说明其碳水化合物消化吸收的更慢，其营养价值以及蛋白质、脂肪、微量元素等含量水平，无法仅通过GI值判断，应结合自身特点选择适配GI区间。
误区三：低GI食品可以无限吃	即便低GI食品，过量食用仍会增加能量摄入过量、膳食结构不合理并增加糖代谢紊乱的风险。
误区四：杂粮天然就是低GI	杂粮经长时间蒸煮、膨化后淀粉糊化度升高，GI随之上升，GI高低必须以人体实测结果进行判定。
误区五：控糖必须完全戒断碳水	碳水是人体必需的能量来源，控糖可用低GI碳水适量替换精制碳水
误区六：所有食品都可以做低GI评价	GI评价仅适用于含有一定比例可利用碳水化合物的食物，肉类、饮用水等零碳水产品不存在GI评价基础。

低GI食品怎么吃更科学

01 总量控制

低GI食品
仍需控制食用量

02 合理搭配

搭配足量优质蛋白、健康脂肪、
蔬菜水果，均衡膳食结构

03 科学烹饪

避免长时间浸泡、高温蒸煮、
破壁打糊，利于维持低GI属性

04 因人适配

慢病、控重人群可以一日两餐替换低GI
主食；老年人群优先选择易消化低GI食
品；高强度体力劳动者应保证充足能量
供给，遵循粗细搭配原则。

人群	膳食建议
慢病人群	采用低GI饮食，用低GI食品适量替代每日餐食
减脂超重人群	采用低GI饮食，用低GI食品适量替代每日餐食
老年人群	优先选择易消化低GI食品
高强度体力劳动者	保证充足能量供给，遵循粗细搭配原则

低GI食品多元化形态与应用场景

基础主食类



烘焙类



冲饮类



休闲零食类



细分人群营养食品



节庆食品类



从概念热词到慢病预防产业



原料端源头创新

未来产业创新重心从后端加工改良前移至上游原料育种，生产更多应用天然低GI专用谷物原料



全营养复合评价体系替代单一GI指标

产品研发从多个维度展开营养品质评价，不再单一追求GI数值极值偏低



加工技术升级

加工兼顾低GI、口感与清洁标签，实现“好吃、控糖、配料表干净”的统一



人群细分，创制精准营养健康食品

行业从通用低GI产品，转向根据不同人群代谢特点开展精准配方研发

行业展望

伴随低GI评价与标识标准体系完善，无人体实测、伪低GI、高脂低GI产品逐步退出市场。产业链逐步完善。上游功能性低GI谷物原料生产基地规模化发展，中游绿色智能加工技术与装备提质升级，下游商超、电商等零售渠道低GI专区全覆盖，医疗营养机构同步推进低GI膳食指导；产学研、医食农深度融合。

长期来看，低GI食品产业不仅仅是商业消费赛道，而是国民营养改善、慢性病前置防控的重要膳食干预手段。随着法规标准体系健全、强化行业自律、科学产品创新、全民营养科普，将逐步建立适配国人饮食结构的均衡缓释碳水膳食体系，通过膳食优化降低糖尿病、肥胖、心血管慢病发病风险，助力健康中国建设。

参考文献

- [1] 消费日报官方平台. 低GI食品, 终于要立规矩了! [EB/OL]. (20260526) . https://mp.weixin.qq.com/s/GQTeeOBBjOy7_U7XnWLTdW
- [2] 中国营养学会. 中国居民膳食指南科学研究报告(2021)[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2022.
- [3] 国家卫生健康委员会. 中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2021.
- [4] 中国营养学会. 中国居民膳食指南(2022)[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2022.
- [5] 中华医学会糖尿病学分会. 中国糖尿病防治指南(2024版)[J]. 中华糖尿病杂志, 2025,17(1): 16-139.
- [6] Yu DM, Zhang LY, Zhang WH. Status and trends in consumption of grains and dietary fiber among Chinese adults(1982-2015)[J]. Nutrition Reviews, 2020, 78(S1): 43-53.
- [7] Li Y, Wang DD, Ley SH, et al. Time trends of dietary and lifestyle factors and their potential impact on diabetes burden in China[J]. Diabetes Care, 2017, 40(12): 1685-1694.
- [8] 张卓琼, 郭军. 低血糖生成指数食品研究与开发应用现状[J]. 食品与发酵工业, 2023, 49(1): 313-320.
- [9] 国家发展改革委, 国家粮食和物资储备局, 科技部, 等. 国家全谷物行动计划(2024-2035年)[Z]. 2024-12-09.
- [10] 农业农村部, 国家卫生健康委员会, 工业和信息化部. 中国食物与营养发展纲要(2025-2030年)[Z]. 2025-02-27.
- [11] 中共中央办公厅, 国务院办公厅. 粮食节约行动方案[Z]. 2021-10-21.
- [12] 中国疾病预防控制中心营养与健康所等8家机构. 全谷物与健康的科学共识(2021)[R]. 北京: 科信食品与健康信息交流中心, 2021.
- [13] 国家卫生健康委员会. WS/T 652—2019 食物血糖生成指数测定方法[S]. 北京: 中国标准出版社, 2019.
- [14] 中国营养学会. T/CNSS 018—2023 预包装食品血糖生成指数标示规范[S]. 北京: 中国标准出版社, 2023.
- [15] 国家卫生健康委员会, 国家市场监督管理总局. 食物血糖生成指数测定与标示规范(征求意见稿)[S]. 2025.
- [16] ISO 26642:2010, Food products-Determination of the glycaemic index (GI) and recommendation for food classification[S]. Geneva: International Organization for Standardization, 2010.
- [17] 中国营养学会. 中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)[M]. 北京: 科学出版社, 2023.
- [18] 杨月欣, 葛可佑. 中国营养科学全书(第2版)[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2019.
- [19] 国家卫生健康委员会. WS/T 578.1—2017 中国居民膳食营养素参考摄入量 第1部分: 宏量营养素[S]. 北京: 中国标准出版社, 2017.
- [20] 杨月欣. 中国食物成分表(第6版第1册)[M]. 北京: 北京大学医学出版社, 2018.
- [21] 国家卫生健康委办公厅. 成人糖尿病食养指南(2023年版)[R]. 北京: 国家卫生健康委员会, 2023.
- [22] Zafar MI, Mills KE, Zheng J, et al. Low glycaemic index diets as an intervention for obesity: a systematic review and meta-analysis[J]. Obesity Reviews, 2019, 20(2): 290-315.
- [23] 中国血脂管理指南修订联合专家委员会. 《中国血脂管理指南(2023年)》[J]. 中华心血管病杂志, 2023, 51(3): 221-265.
- [24] Ludwig DS. The glycemic index: physiological mechanisms relating to obesity, diabetes, and cardiovascular disease[J]. JAMA, 2002, 287(18): 2414-2423.
- [25] Anderson JW, Baird P, Davis RH, et al. Health benefits of dietary fiber[J]. Nutrition Reviews, 2009, 67(4): 188-205.
- [26] Zhao LP. Gut microbiota and health: from correlation to causation[J]. Science, 2013, 341(6145): 589-590.
- [27] Walsh JM, McGowan CA, Mahony R, Foley ME, McAuliffe FM. Low glycaemic index diet in pregnancy to prevent macrosomia[J]. British Journal of Nutrition, 2012, 345: 1-9.
- [28] 《儿童青少年糖尿病营养治疗专家共识(2018版)》编写委员会. 儿童青少年糖尿病营养治疗专家共识(2018版)[J]. 中华糖尿病杂志, 2018, 10(9): 569-577.
- [29] 李蔼琪, 夏惠, 孙桂菊. 低血糖生成指数饮食在2型糖尿病营养管理中的研究进展及应用现状[J]. 食品科学, 2024, 45(11): 343-350.
- [30] Augustin LS, Kendall CW, Jenkins DJ, et al. Glycemic index, glycemic load and glycemic response: An International Scientific Consensus Summit from the International Carbohydrate Quality Consortium (ICQC)[J]. Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases, 2015, 25(9): 795-815.