ICS 67.040
CCS X 10

T/CS

团 体 标 准

T/CS 088—2025

中老年人群用低 GI 食品

Low GI food for middle aged and elderly people

2025-07-09 发布 2025-07-09 实施

中国商品学会 发 布

目　　次

前言 II
1　范围 1
2　规范性引用文件 1
3　术语和定义 1
4　分类 2
5　技术要求 2
6　生产加工过程中的卫生要求 4
7　试验方法 4
8　标签、标识 4
参考文献 6

前　言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则　第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由阿拉尔市金色沙垦农业发展有限公司提出。

本文件由中国商品学会归口。

本文件起草单位：阿拉尔市金色沙垦农业发展有限公司、三只松鼠股份有限公司、广东长兴生物科技股份有限公司、佳粮（辽宁）农业投资发展集团股份有限公司、天津和治友德制药有限公司、山东梦思香食品有限公司、永和食品（中国）股份有限公司、国粮（山西）农业科技有限公司、沧州乡韵食品科技有限公司、安徽省三安生物科技有限公司、中粮面业（秦皇岛）鹏泰有限公司、温县怀方本草药业有限公司、白马未来食品研究院、福建欧瑞园食品有限公司、中国保健协会食物营养与安全专业委员会、中国商品学会。

本文件主要起草人：范杨阳、汪三红、梁楠、刘竹君、韩金明、任学保、李大治、刘婷婷、杨凤明、李俊玲、廖世博、张美琦、王晓阳、刘元法、周奇、杨俊、吴涛、姚聪灵、郭书谱、曹佩、梁滨、郑晓跃、陈静珊、曾维芬、王利平、张砚鹏、盛皓、任洪强、张鹏、卢娜、丁厚帝、芦冠达、陈春艳、李玉鑫、张见、胡杨、黄屹、孙莉、范金余。

中老年人群用低GI食品

1 范围

本文件规定了中老年人群用低GI食品的分类、技术要求、生产加工过程中的卫生要求、试验方法、标签、标识。

本文件适用于中老年人群用低GI食品的生产。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB 2760 食品安全国家标准 食品添加剂使用标准

GB 2761 食品安全国家标准 食品中真菌毒素限量

GB 2762 食品安全国家标准 食品中污染物限量

GB 2763 食品安全国家标准 食品中农药最大残留限量

GB 5009.6 食品安全国家标准 食品中脂肪的测定

GB 5009.88 食品安全国家标准 食品中膳食纤维的测定

GB 5009.91 食品安全国家标准 食品中钾、钠的测定

GB 7718 食品安全国家标准 预包装食品标签通则

GB 14880 食品安全国家标准 食品营养强化剂使用标准

GB 14881 食品安全国家标准 食品生产通用卫生规范

GB 28050 食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则

GB 29921 食品安全国家标准 预包装食品中致病菌限量

WS/T 652 食物血糖生成指数测定方法

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

中老年人群 middle aged and elderly people

45 周岁及以上人群。

3.2

血糖生成指数 glycemic index；GI

进食含目标量（通常为 50 g）可利用碳水化合物的食物后，一段时间内（≥2 h）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。

[来源：WS/T 652—2019]

3.3

低 GI 食品　low GI food

血糖生成指数（GI）低于 55（含）的食品。

4　分类

中老年人群用低 GI 食品按食品类别分为：

——粮谷类加工品；
——乳及乳制品；
——饮料；
——方便食品；
——糕点；
——糖果制品；
——水果制品；
——蔬菜制品；
——豆制品；
——蜂产品；
——炒货食品及坚果制品；
——其他食品。

5　技术要求

5.1　原料要求

原料应符合相应的食品标准和有关规定。

5.2　血糖生成指数

在即食状态下，血糖生成指数（GI）应不大于 55。

5.3　基本营养素

应符合表 1 的规定。

表1　基本营养素指标

食品类别	品类名称	脂肪 g/100g（固体）或 g/100mL（液体）	膳食纤维 g/100g（固体）或 g/100mL（液体）	钠 mg/100g（固体）或 mg/100mL（液体）
粮谷类加工品	小麦粉、大米、谷物加工品、谷物碾磨加工品	—	—	—
	挂面及谷物粉类制成品	≤10	≥3	≤500
乳及乳制品	液体乳（巴氏杀菌乳、高温杀菌乳、调制乳、灭菌乳、发酵乳）	—	—	—
	乳粉和调制乳粉	—	—	—
	炼乳和浓缩乳	≤4	—	—
	干酪、再制干酪、干酪制品、含乳固态成型制品及特色乳制品	饱和脂肪（酸）≤14	—	≤600
饮料	饮料（含固体饮料）	≤5	—	≤300
方便食品	方便面	≤12	—	≤800
	其他方便食品	≤10	—	≤350
糕点	糕点	≤20	≥3	≤400
糖果制品	糖果	—	—	≤100
	巧克力制品	≤27	≥3	≤400
	果冻	不应添加	—	—
水果制品	蜜饯	≤10	≥3	不应添加
	水果干制品	不应添加	—	不应添加
	果酱	≤3	—	≤120
蔬菜制品	蔬菜干制品	不应添加	—	不应添加
	其他蔬菜制品	≤3	—	≤120
豆制品	豆制品	≤10	—	≤600
蜂产品	蜂蜜	≤5	—	≤350
炒货食品级坚果制品	炒货食品级坚果制品（油炸类除外）	—	≥3	≤120
其他食品	代餐食品、特殊膳食用食品等	—	—	—
注：“—”指不含有该营养素或对该营养素含量没有明确要求。				

5.4　污染物限量

应符合 GB 2762 中相同或相近食品类别的要求。

5.5　真菌毒素限量

应符合 GB 2761 中相同或相近食品类别的要求。

5.6　农药残留限量

应符合 GB 2763 中相同或相近食品类别的要求。

5.7 微生物限量

应符合 GB 29921、相同或相近食品类别的微生物要求。

5.8 食品添加剂和营养强化剂

5.8.1 食品添加剂的使用可按照 GB 2760 中相同或相近食品中允许使用的添加剂种类和使用量。

5.8.2 营养强化剂的使用应符合 GB 14880 的规定。

5.8.3 食品添加剂和营养强化剂的质量规格应符合相应的标准和（或）有关规定。

5.9 其他要求

应符合相应类别食品标准和有关规定。

6 生产加工过程中的卫生要求

应符合 GB 14881 和相应食品类别的良好生产规范要求。

7 试验方法

7.1 血糖生成指数

按 WS/T 652 规定的方法测定。

7.2 脂肪

按 GB 5009.6 规定的方法测定。

7.3 膳食纤维

按 GB 5009.88 规定的方法测定。

7.4 钠

按 GB 5009.91 规定的方法测定。

7.5 污染物限量

按 GB 2762 规定的方法测定。

7.6 真菌毒素限量

按 GB 2761 规定的方法测定。

7.7 农药残留限量

按 GB 2763 规定的方法测定。

7.8 微生物限量

按 GB 29921、相应类别食品标准及相关规定的方法测定。

8 标签、标识

8.1　预包装食品标签应符合 GB 7718、GB 28050 和相应食品标准的规定。还应注明食用人群：中老年人群。

8.2　符合本文件第 5 章要求的食品，可以文字形式在标签上标注“低 GI 食品”，也可选择按照食品的真实属性（如低 GI 糕点、低 GI 饮料等）予以标示。

8.3　使用低 GI 食品标识的食品，若 GI 值是在特定烹调或食用条件下的，则应在标签上注明具体烹调工艺或食用方法(可使用具有固定且匹配烹饪工艺的器具)。

参 考 文 献

[1] WS/T 652—2019 食物血糖生成指数测定方法