



团 体 标 准

T/CNSS 018—2023

预包装食品血糖生成指数标示规范

Glycemic index labeling specification for prepackaged foods

2023-06-12 发布

2023-08-01 实施

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。

本文件由中国营养学会提出并归口。

本文件起草单位：中国疾病预防控制中心营养与健康所、中国营养学会益生菌益生元与健康分会、江南大学、中营惠营养健康研究院、中粮营养健康研究院有限公司、雀巢(中国)有限公司、北京邦尼营策科技有限公司、玛氏箭牌糖果(中国)有限公司、Beneo GmbH/优诺康(北京)医药技术服务有限公司、佳格食品(中国)有限公司、良品铺子营养食品有限责任公司。

本文件主要起草人：向雪松、杨月欣、王鑫、常静一、王瑛瑶、王竹、赵佳、刘静、杜思泽、董志忠、缪铭、陶宏、孟庆佳、王向阳、刘阳、刘昌树、俞伟祖。

声明：本文件的知识产权归属于中国营养学会，未经中国营养学会同意，不得印刷、销售。任何组织、个人使用本标准开展认证、检测、培训等活动，应经中国营养学会批准授权。

预包装食品血糖生成指数标示规范

1 范围

本文件规定了粮谷类制品、豆类制品、水果制品、蔬菜制品、坚果和籽类、乳及乳制品、饮料及其他等八类预包装食品使用“血糖生成指数”标示的要求。

本文件适用于粮谷类制品、豆类制品、水果制品、蔬菜制品、坚果和籽类、乳及乳制品、饮料及其他等八类预包装食品，不适用于特殊医学用途配方食品、婴幼儿配方乳粉和保健食品。

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 7718 食品安全国家标准 预包装食品标签通则
- GB 13432 食品安全国家标准 预包装特殊膳食用食品标签
- GB 28050 食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则
- 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

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, 2.4]

3.2

碳水化合物 carbohydrate

糖、寡糖、多糖的总称，是提供能量的重要营养素。

注：本文件提及的碳水化合物均为可利用碳水化合物，可利用碳水化合物（available carbohydrate）是指能在小肠消化吸收的碳水化合物，主要包括糖、淀粉（抗性淀粉除外）和部分具有生血糖作用的糖醇等。

[来源：WS/T 652—2019, 2.1]

3.3

膳食纤维 dietary fiber

植物中天然存在的、提取或合成的碳水化合物的聚合物，其聚合度（DP） ≥ 3 ，不能被人体小肠消化吸收、对人体有健康意义。包括纤维素、半纤维素、果胶、菊粉及其他一些膳食纤维单体成分等。

[来源：GB/Z 21922—2008, 2.2.9]

3.4

脂肪 fat

由脂肪酸和甘油结合而成的物质。

注：食品中的脂肪多为游离态脂肪，也包含部分结合态脂肪。

3.5

饱和脂肪酸 saturated fatty acid

碳链上不含双键的脂肪酸。如软脂酸、硬脂酸等。

注：在标签上也可标示为饱和脂肪(saturated fat)。

[来源：GB/Z 21922—2008,2.2.7.1,有修改]

3.6

钠 sodium

食品中钠指以各种形式存在的钠的化合物的总和。

[来源：GB/Z 21922—2008,2.2.15,有修改]

3.7

预包装食品 prepackaged foods

预先定量包装或者制作在包装材料和容器中的食品，包括预先定量包装及预先定量制作在包装材料和容器中并且在一定量限范围内具有统一的质量或体积标示的食品。

[来源：GB 7718—2011,2.1]

4 基本要求

4.1 遵循自愿标示原则，企业在生产、流通、销售等过程中自愿采用本文件，但如果标示则应符合本文件的技术要求。

4.2 规范营养素指标(如碳水化合物、钠和脂肪)的要求，应使用国家标准中规定的检测方法。倡导企业进行检验和对照自查，确保数据真实可靠。

4.3 本文件中对营养素的含量要求是以食物的最终食用状态下的营养素含量作为标准。

4.4 使用GI标示的食品应是可食用状态或者详细说明加工烹饪方式。

5 技术要求

5.1 使用GI标示的食品应满足每份含有至少7.5 g碳水化合物或碳水化合物占有所有宏量营养素质量50%以上的食品，并能够供应一定的能量和营养素。分量参照GB 28050有关规定。

5.2 GI的测定应采用WS/T 652中规定的方法，并符合表1中关于GI分类的数值要求。进行GI测定的产品配方应与标示产品的配方及制作工艺一致。

表1 GI的分类要求

GI分类	要求
低GI/低血糖生成指数	$0 < GI \leq 55$
中GI/中血糖生成指数	$55 < GI \leq 70$
高GI/高血糖生成指数	$GI > 70$

5.3 适用标识GI的食品类别：粮谷类制品、豆类制品、水果制品、蔬菜制品、坚果和籽类、乳及乳制品、

饮料及其他等八类预包装食品,具体分类说明参见表 2。

表 2 适用于标识 GI 的食品类别

食品分类	亚类
粮谷类制品	谷物及其制品
	薯类及其制品
	即食谷物
	面包
	饼干
	糕点
	冷冻米面制品
	方便食品
豆类制品	豆类初级加工制品
	其他豆类制品
水果制品	100% 水果汁
	其他水果制品
蔬菜制品	100% 蔬菜汁
	其他蔬菜制品
坚果和籽类	坚果和籽类
乳及乳制品	液态奶
	发酵乳
	奶粉
	奶酪及含乳固态成型制品
饮料	固体饮料
其他	代餐食品

5.4 营养素含量应符合表 3 的规定,产品应含有足够的碳水化合物,能量适宜,饱和脂肪含量较低,钠含量适宜,可提供膳食纤维(适用时)。营养素含量的允许误差应符合 GB 28050 的要求。

表 3 营养素含量要求

类别	亚类	脂肪/100 g	饱和脂肪 (酸)/100 g	钠/100 g	膳食纤维/ 100 g
粮谷类制品	谷物及其制品 ^a	≤10 g	≤3.3 g	≤500 mg	—
	薯类及其制品 ^a	≤5 g	—	—	—
	即食谷物	—	≤3 g	≤400 mg	≥3 g
	面包	≤15 g	≤5 g	≤400 mg	≥3 g
	饼干	≤25 g	≤10 g	≤400 mg	≥3 g

表 3 营养素含量要求 (续)

类别	亚类	脂肪/100 g	饱和脂肪 (酸)/100 g	钠/100 g	膳食纤维/ 100 g
粮谷类制品	糕点	≤20 g	≤10 g	≤300 mg	≥3 g
	冷冻米面制品	≤8 g	≤3 g	≤300 mg	—
	方便食品	≤12 g	≤9 g	≤500 mg	—
豆类制品	豆类初级加工制品	≤5 g	≤1.5 g	≤120 mg	—
	其他豆类制品	≤10 g	≤1.5 g	≤600 mg	—
水果制品	100%水果汁	无添加	无添加	无添加	—
	其他水果制品	≤3 g	≤1.5 g	≤120 mg	—
蔬菜制品	100%蔬菜汁	无添加	无添加	无添加	—
	其他蔬菜制品	≤3 g	≤1.5 g	≤120 mg	—
坚果和籽类	坚果和籽类食品 ^a	—	≤8 g	≤120 mg	—
乳及乳制品	液态奶	≤2 g/100 g 或脂肪 2 g/100 g~4 g/100 g	≤33%总脂肪	—	—
	发酵乳	≤5 g, 5 g/100 mL~10 g/100 mL	≤3.3 g	—	—
	奶粉	冲调后≤2 g/100 g	—	—	—
	奶酪及含乳固态成 型制品	—	≤14 g	≤600 mg	—
饮料	固体饮料	≤10 g	—	≤300 mg	—
其他	代餐食品	≤30%能量	≤10%能量	—	—
注：— 表示未制定。					
^a 如果是原型食物,未添加脂肪、饱和脂肪和钠,则不受营养素指标限制。					

6 标签、标识

6.1 预包装食品血糖生成指数标签标示应符合 GB 7718、GB 28050 和 GB 13432 的规定。

6.2 同时符合第 4 章和第 5 章条款的食品,可以文字和(或)图形形式在标签主示面标识“低 GI”“中 GI”或“高 GI”。

附录 A
(规范性)
“低 GI”标识

标识由 6 个基本要素构成：圆、血糖曲线、大写 GI、低 GI 食品及英文全称。

以 GI 的概念为原型，以绿色作为基础，将 GI 概念中的研究内容融合在 logo 中，具有一定的功能性和实用性。



附录 B
(规范性)
中国营养学会团标低 GI 标示 logo 申请流程

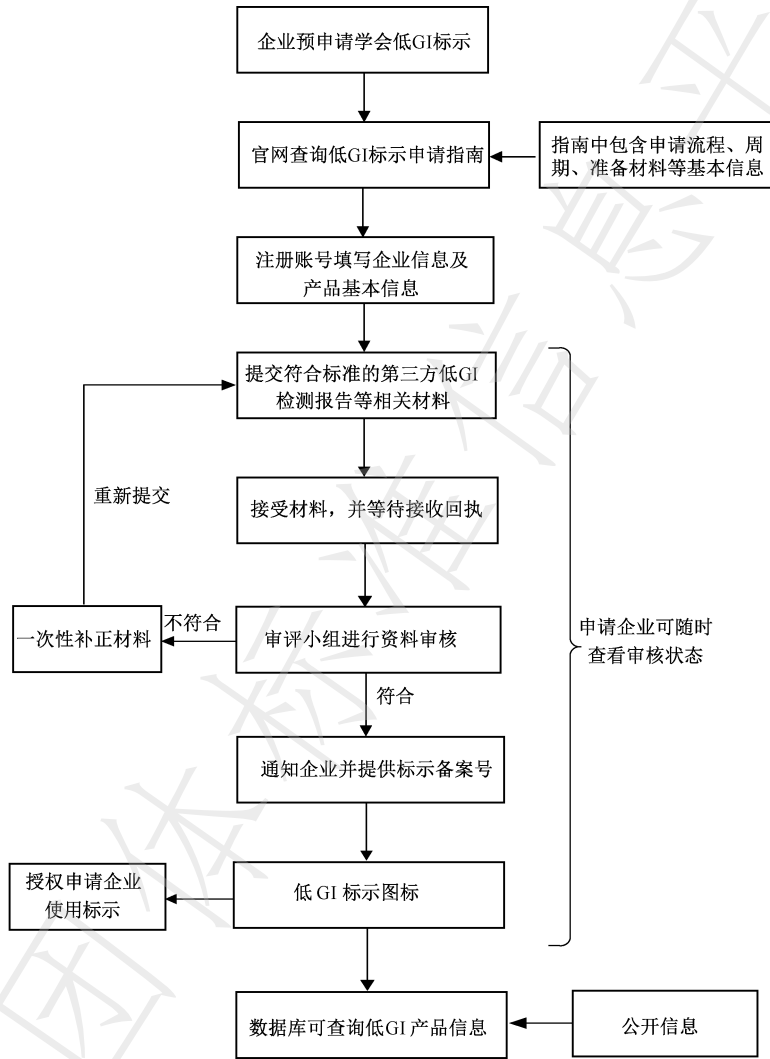


图 B.1 中国营养学会团标低 GI 标示 logo 申请流程

参 考 文 献

- [1] GB/Z 21922—2008 食品营养成分基本术语
[2] T/CNSS 001 预包装食品“健康选择”标示规范
-

全国团体标准信息平台

中国营养学会
团体标准
预包装食品血糖生成指数标示规范
T/CNSS 018—2023

*

中国标准出版社出版发行
北京市朝阳区和平里西街甲2号(100029)

网址 www.spc.net.cn

总编室:(010)68533533 发行中心:(010)51780238

读者服务部:(010)68523946

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/16 印张 0.75 字数 12 千字
2025年2月第1版 2025年2月第1次印刷

*

书号: 155066·5-10392 定价 31.00 元

如有印装差错 由本社发行中心调换
版权专有 侵权必究
举报电话:(010)68510107



T/CNSS 018—2023