



中华人民共和国国家标准

GB/T XXXXX—XXXX

食物血糖生成指数测定与标示规范

Standard methods for determination of food glycemic index (GI)

(ISO 26642:2010, MOD)

(征求意见稿)

(2025-10-22)

在提交反馈意见时，请将您知道的相关专利连同支持性文件一并附上。

XXXX - XX - XX 发布

XXXX - XX - XX 实施

国家市场监督管理总局
国家标准化管理委员会 发布

征求意见稿

目 录

前 言..... II

食物血糖生成指数测定与标示规范..... 1

1 范围..... 1

2 规范性引用文件..... 1

3 术语和定义..... 1

4 测定基本要求..... 3

5 受试者选择..... 3

6 受试者测试前要求..... 3

7 食物制备..... 4

8 实验程序..... 4

9 GI 值..... 4

10 GI 标示要求..... 5

附 录 A（资料性）..... 8

不可利用碳水化合物组分及常见糖醇的可利用碳水化合物转化量列表..... 8

附 录 B（资料性）..... 9

测定机构设施与条件..... 9

附 录 C（资料性）..... 10

血糖应答曲线图及血糖应答曲线下面积的计算..... 10

附 录 D（资料性）..... 11

数据记录及食物 GI 值计算示例..... 11

附 录 E（资料性）..... 15

营养素含量要求..... 15

附 录 F（资料性）..... 16

附 录 G（资料性）..... 19

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。

本文件修改采用ISO 26642:2010《食品-血糖生成指数（GI）测定和食品分类建议》，同时参考了我国WS/T 652-2019《食物血糖生成指数测定方法》和T/CNSS012-2019《预包装食品血糖生成指数标示规范》。

本文件与ISO 26642:2010相比做了下述结构调整：

- 第1章对应ISO 26642:2010中的第1章；
- 第3章对应ISO 26642:2010中的第2章，其中3.1，3.2，3.3，3.4，3.5，3.7，3.8，3.9和3.10对应ISO 26642:2010中的2.1，2.2，2.3，2.4，2.5，2.6，2.9，2.11，2.12；
- 第4章对应ISO 26642:2010中的第5章，其中4.1对应ISO 26642:2010中的5.1和5.3.2；
- 第5章对应ISO 26642:2010中的5.3.1；
- 第6章对应ISO 26642:2010中的5.3.3；
- 第7章对应ISO 26642:2010中的5.4和5.5，其中7.1对应ISO 26642:2010中的5.4，7.2对应ISO 26642:2010中的5.5；
- 第8章对应ISO 26642:2010中的第6章和第7章，其中8.1，8.2，8.3和8.4对应ISO 26642:2010中的6.1，6.2，6.3，6.4，8.6对应ISO 26642:2010中的7.1；
- 第9章对应ISO 26642:2010中的7.2，其中9.1对应ISO 26642:2010中的7.2.2，9.2对应ISO 26642:2010中的7.2.3。
- 第10章为新增的GI标示要求。

本文件与ISO 26642:2010的技术差异及原因如下：

- 血糖生成指数拟定了血糖应答时间碳水化合物含量，与我国营养术语保持一致；
- 增加了给定了血糖应答曲线术语和定义、测定机构实施与条件（附录B）、结果表达修约值，便于标准的理解、执行和推广使用；

——调整了受试者人数和受试者纳入标准，增加结果可靠性。

——增加了GI标示规范，满足市场应用需求；

——增加了营养素含量限制要求，确保低GI食品的健康属性。

请注意本标准的某些内容可能涉及专利。本标准的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由国家卫生健康委员会食品安全标准与监测评估司提出。

本文件由全国食品营养与健康管理标准化工作组归口。

本文件起草单位：

本文件主要起草人：

本文件为首次发布。

食物血糖生成指数测定与标示规范

1 范围

本标准规定了食物血糖生成指数的测定方法和标示规范。
本标准适用于食物血糖生成指数测定及预包装食品的低 GI 标示。。

2 规范性引用文件

本标准没有规范性引用文件。

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本标准。

3.1

血糖应答 blood glucose response

开始摄入待测或参考食物后 2 h 内血糖浓度的变化。

3.2

可利用碳水化合物 available carbohydrate; AC

生糖碳水化合物 glycaemic carbohydrate

以碳水化合物的形式被吸收进入血液，且食用后能够增加血糖水平的化合物。

3.3

血糖生成指数 glycaemic 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）后相应的增幅乘以 100，以整数表示。

3.4

碳水化合物的份量 carbohydrate portion

称量的含有 50 g 可利用碳水化合物质量的食物量，如果份量过大，则改为 25 g 可利用碳水化合物。

3.5

变异系数 coefficient of variation, CV

标准差除以平均值乘以 100 %。

3.6

血糖应答曲线 glucose response curve

以时间为横坐标、餐后血糖浓度为纵坐标绘制的曲线。

3.7

曲线下面积增量 incremental area under the curve, IAUC

指通过计算血糖应答曲线下的增量面积所获得的面积, 不包括空腹血糖基础水平下的面积。

3.8

离群值 outlier

与一组数值中其他数值偏离较大的值, 即超出均值 ± 2 标准差范围的值, 判断为离群值。

3.9

参考食物 reference food

用于测定食物 GI 值的基准物质, 通常为葡萄糖。参考食物的 GI 值定为 100。

3.10

待测食物 test food

用于 GI 值测定的食物。

3.11

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。

3.12

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, 也可包含部分结合态脂肪。

3.13

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)。

3.14

钠 sodium

食品中钠指以各种形式存在的钠的化合物的总和。

4 测定基本要求

4.1 伦理要求

食物 GI 值测定必须获得伦理委员会的批准后方可开展。测试机构测试前应取得书面的伦理证明相关材料。测试机构应向受试者提供测试方案的详细说明和参与测试的风险信息。测试机构必须在测试开始前获得受试者的知情同意。

4.2 机构设施要求

测试机构设施与条件参见附录 B 的要求。

4.3 待测食物要求

4.3.1 配料、含量及生产加工工艺明确；

4.3.2 如产品需烹调或加工后食用，应明确其烹调（或）加工、食用方法；

4.3.3 一次常规食用量的食物中可利用碳水化合物质量一般为 50g 或者 25g。

5 受试者选择

5.1 受试者人数

受试者人数可根据测定设计要求确定，统计计算 GI 人数不少于 12 人。

5.2 纳入标准

5.2.1 健康成年人（年龄在 18 岁～60 岁），男女各半，非孕妇及乳母，需要经过基础体检评估；

5.2.2 体质指数（body mass index；BMI）在正常范围内（ $18.5\text{kg/m}^2 \sim 24.0\text{kg/m}^2$ ）；

5.2.3 无糖尿病史（或糖耐量受损），无高脂血症等其他代谢性疾病、严重消化系统疾病、内分泌系统疾病和精神疾病等；

5.2.4 对待测食物无过敏史和不耐受史；

5.2.5 近 3 个月内未服用影响糖耐量的膳食补充剂或草药/中药产品，以及未口服避孕药、乙酰水杨酸、类固醇、蛋白酶抑制剂和抗精神病药等药物；

5.2.6 能够耐受至少 10 h 的空腹状态。

5.3 排除标准

5.3.1 有已知糖尿病史或曾使用抗高血糖药物或胰岛素治疗糖尿病及相关疾病；

5.3.2 HOMA-IR 指数大于 2.5

注：HOMA-IR（Homeostatic Model Assessment of Insulin Resistance，胰岛素抵抗的稳态模型评估）指数，也简称“胰岛素抵抗指数”，是一种用于评估胰岛素抵抗的数学模型。 $\text{HOMA-IR} = (\text{空腹血糖} \times \text{空腹胰岛素}) / 22.5$ ，大于 2.5 可能指示严重的胰岛素抵抗。

5.3.3 前 3 个月内经历需要住院治疗的重大医疗或手术事件；

5.3.4 患有影响营养物质消化和吸收的疾病或服用此类药物；

5.3.5 近期或正在发生的急性疾病/感染；

5.3.6 不能遵守研究程序。

6 受试者测试前要求

a) 测试前三天应正常饮食，测试前一天晚上不喝酒；

b) 测试前一天晚餐避免食用可能引起第二餐血糖效应的食品，如豆制品、高膳食纤维及高糖等食

物，测试前 10 h 开始禁食；

- c) 测试前一晚及当天早上避免进行剧烈运动。
- d) 在研究开始前至少 24 小时避免摄入咖啡因。

7 食物制备

7.1 参考食物制备

7.1.1 参考食物为无水葡萄糖（50 g）或葡萄糖一水合物（55 g）；

7.1.2 取 50g（或 25 g）无水葡萄糖溶于 250 mL 水中，若不及时使用，需冷藏并在 72 h 内食用，食用前应使溶液温度恢复至室温。

7.2 待测食物制备

7.2.1 待测食物应含 50 g 可利用碳水化合物。全部测试食物应在 12 min 至 15 min 内食用完毕。

7.2.2 按照食品标签说明制备测试食品。对于通常添加牛奶食用的食品（如早餐麦片），使用水代替牛奶。

7.2.3 可利用碳水化合物含量低于 10 g 的食物不应进行 GI 测试。

7.2.4 待测食物中的可利用碳水化合物含量应等于参考食物中可利用碳水化合物的含量。可利用碳水化合物含量较低或提供 50 g 可利用碳水化合物体积过大的食物，可采用 25 g 葡萄糖作为参考食物。

8 实验程序

8.1 受试者应为空腹。

8.2 空腹状态采集两次血样，取平均值作为基线血糖浓度，以 mmol/L 表示。可在 5 min 内取样两次。采毛细血管（扎手指）或静脉全血或血浆/血清测量血糖。

在任何产品系列的测试中，采血类型应保持一致。

8.3 受试者应在 12 min 至 15 min 内匀速食用完所有的参考食物（3.9）或待测食物（3.10），从第一口进食时间开始计时。待测食物应随水口服（推荐 250 mL 水）。每位受试者进行的所有测试中饮用水的容量需相同。测试期间，受试者应休息。

8.4 在第一口进食后 15 min、30 min、45 min、60 min、90 min 和 120 min 采集血样，并对葡萄糖进行含量测定。无需对餐后葡萄糖进行重复测试，但如果实验室需要，也可进行。

8.5 血样采集后，30 min 内分离血清（或血浆），宜在 8 h 内完成检测；条件不允许时，2℃~8℃冰箱保存，48 h 内测定血糖。

8.6 血样检测。应通过分光光度法或电化学检测耦合酶系统测量血样的血糖含量。测试前及日常应对仪器进行校准，标准溶液测定的实验室内变异系数（即分析变异性）应 < 3.6%。

实验室应对空腹血糖进行 20 次或更多次重复测量，记录数据并分析其 CV 值。受试者的空腹血糖水平的 CV 值均值应 ≤ 5%。

自我血糖监测的小型血糖仪设备因为其检测的高变异性，不适合 GI 值测定。

8.7 待测食物至少应完成一次测试。参考食物推荐完成三次测试，且所有测试应在待测食物完成检测前后的三个月内进行。待测食物应安排在 2 次参考食物试食测定之间进行，同时宜采用随机设计。

9 GI 值

9.1 GI 计算

对于个体受试者，测试食物的 GI ($I_{G,t}$) 由下式给出

$$I_{G,t} = \frac{A_t}{\bar{A}_{ref}} \times 100 \quad \dots\dots\dots (1)$$

式中：

A_t 是测试食物的 IAUC；

$\bar{A}_{ref}$ 是参考食物的平均 IAUC。

测试食物的 GI 值是所有个体 $I_{G,t}$ 的平均值： $\bar{I}_G \pm S_{\bar{I}_G}$ $\dots\dots\dots (2)$

式中：

$\bar{I}_G$ 是 12 名或更多受试者的平均 GI 值；

$S_{\bar{I}_G}$ 是均值的标准差。

注 1：GI 应用最接近的整数表示。

注 2：GI 值应基于个体数据计算，即每名受试者分别计算其待测食物与参考食物的 IAUC 百分比，再取均值得到 GI 值；而不应将 12 名受试者参考食物或待测食物的 IAUC 直接取均值，再计算百分比得到 GI 值。

9.2 离群值处理

个体受试者 $I_{G,t}$ 应在 $\bar{I}_G \pm 2SD$ 内，若有数据超出这一范围则为离群值，计算过程中可以剔除，但至少应有 12 名受试者完成试验以确保试验结果具有统计有效性，且所有非离群值数据应全部纳入统计。

9.3 质量控制

每名受试者 3 次参考食物 IAUC 的 CV 值应 $\leq 30\%$ 。

如受试者已完成 3 次参考食物测试，CV 值大于 30%，则应剔除受试者的其中一次异常测试结果。

9.4 结果表述

GI 值修约间隔为 1。

10 GI 标示要求

10.1 基本要求

10.1.1 使用 GI 标示的食品应满足每份含有至少 7.5g 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。

10.1.2 GI 值应按照本标准规定的方法测定，测定产品的配方应与标示产品的配方及制作工艺一致。

10.2 GI 分类判定

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	$GI > 70$

10.3 适用食品类别

适用于 GI 标示的食品包括以下八类预包装食品：粮谷类制品、豆类制品、水果及其制品、蔬菜及其制品、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

10.4 营养素含量要求

营养素含量应符合附录 E 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，可以提供膳食纤维（适用时）。营养素含量的允许误差应符合 GB 28050 的要求。

10.5 标示真实性要求

10.5.1 GI 标示应真实、准确，不得误导消费者。

10.5.2 进行 GI 测定的产品配方应与标示产品的配方一致，如配方发生重大变更，应重新测定。

10.5.3 GI 值应在产品保质期内保持稳定，如因原料、工艺变化导致 GI 值变化超出分级范围，应重新测定。

10.6 特殊情形处理

10.6.1 对于混合膳食或复合配方产品，应以整体产品为单元进行 GI 测定，不得拆分标示。

10.6.2 同一品牌系列产品中，如基础配方相同，仅风味、色泽等非主要成分存在差异，可选择代表性产品进行测定，但应在标示中注明。

征求意见稿

附录 A (资料性)

不可利用碳水化合物组分及常见糖醇的可利用碳水化合物转化量列表

食品标签中标示的碳水化合物含量通常是“减法”计算，是一种间接测定方式，通过检测还可直接测定食品中可利用碳水化合物的含量。一般而言，间接测定结果的准确性与可靠性低于直接测定法，但无论是直接还是间接测定碳水化合物，都难以准确反映有多少碳水化合物可在小肠中消化吸收。

只有那些从小肠吸收并被代谢的碳水化合物，才与 GI 测定有相关性。碳水化合物进入大肠后，可能会被肠道菌群不同程度地发酵，其消化产物被吸收并转化为能量。然而以这种发酵形式的碳水化合物不会直接影响血糖浓度。此外，普通食物中的部分淀粉（即抗性淀粉）无法在小肠内被消化吸收。

在测定食物中可利用碳水化合物含量时，应排除不可利用碳水化合物。被归类为不可利用的食物碳水化合物包括：

- a) 不可利用的低聚糖：
 - 1) 果聚糖（低聚果糖、果寡糖、菊粉），
 - 2) 棉子糖、水苏糖、
 - 3) 低聚半乳糖、低聚木糖；
- b) 不可利用的多糖：
 - 1) 纤维素和纤维素衍生物，
 - 2) 羟丙基纤维素，
 - 3) 甲基纤维素，
 - 4) 阿拉伯木聚糖和半乳聚糖，
 - 5) 果胶，
 - 6) β -葡聚糖，
 - 7) 抗性淀粉，
 - 8) 抗性麦芽糊精，
 - 9) 胶质（如瓜尔胶、阿拉伯胶等），
 - 10) 聚葡萄糖。

一些碳水化合物在小肠中可被部分吸收，估算的生糖碳水化合物含量列于表 A.1。

表 A.1 - 常见糖醇可利用碳水化合物转化量

糖醇	可利用碳水化合物转化量 g/100g
赤藓糖醇	0
木糖醇	50
甘露醇	0
山梨糖醇	25
乳糖醇	0
异麦芽酮糖醇	10
麦芽糖醇	40
麦芽糖醇糖浆 ^a	50
麦芽糖醇糖浆 ^b	40
聚乙二醇	40
^a 普通、中、高麦芽糖醇糖浆。	
^b 高聚物麦芽糖醇糖浆。	

附录 B（资料性）

测定机构设施与条件

- B.1 开展 GI 测定的机构应具备食物检验资质或临床检验资质。
- B.2 测定机构应能提供安静、舒适、可供受试者静坐及小范围活动的场地。
- B.3 测定机构设有独立的食物准备区、抽血区、血液分离及血糖测定分区等。
- B.4 测定场所应配备抢救或急救基本设施，防止发生应急事件。
- B.5 测试机构应配备从事医学、预防医学、营养学工作的专业人员，负责方案设计、组织与管理；以及具有执业资格的医护人员负责现场操作。

征求意见稿

附 录 C（资料性）

血糖应答曲线图及血糖应答曲线下面积的计算

C.1 血糖应答曲线参考图

血糖应答曲线参考图 C。图 C 使用了表 D.1 参考食物 1 号中 5 号受试者的数据来说明实际计算的细节。

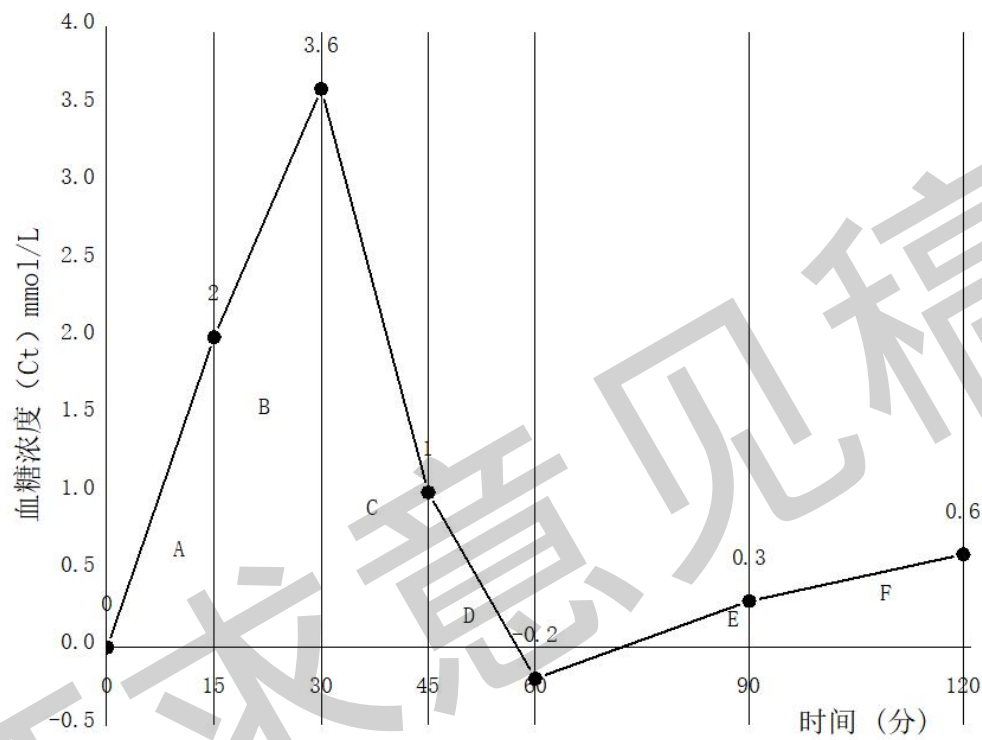


图 C 血糖应答曲线参考图

C.2 血糖应答曲线下面积增幅的计算

根据图 C 所示，根据时间（分）和血糖变化量（mmol/L），采用几何法计算高于空腹血糖基础水平的 A、B、C、D、E、F 部分的面积和。

附录 D (资料性)

数据记录及食物 GI 值计算示例

表 D.1 受试者血清葡萄糖结果 (参考食物 1, 葡萄糖 50 g)

受试者编号	各采血点的血糖值 (mmol/L)									IAUC (mmol/L • min)
	-5 min	0 min	0 min*	15 min	30 min	45 min	60 min	90 min	120 min	
1	5.4	5.4	5.4	7.3	8.7	7.0	7.0	6.9	6.8	204
2	5.0	5.0	5.0	7.5	6.7	7.3	7.6	5.4	6.6	192
3	4.2	4.3	4.3	6.1	6.6	5.5	4.9	6.0	6.3	174
4	4.8	4.8	4.8	6.2	8.4	8.2	6.4	5.5	6.3	206
5	5.4	5.4	5.4	7.4	9.0	6.4	5.2	5.7	6.0	114
6	4.7	4.7	4.7	6.2	7.4	5.9	5.3	5.8	5.0	132
7	5.0	5.0	5.0	7.6	8.4	7.9	7.4	6.4	4.3	223
8	4.7	4.7	4.7	6.1	9.2	9.2	7.6	4.8	4.3	223
9	5.0	5.0	5.0	6.9	8.2	6.9	6.1	6.5	5.6	184
10	5.3	5.3	5.3	7.4	9.0	8.4	7.2	6.5	6.0	223
11	5.2	5.2	5.2	8.9	9.2	7.3	7.5	7.8	6.2	292
12	5.2	5.2	5.2	6.4	8.3	8.1	6.5	5.7	6.1	166
均值	5.0	5.0	5.0	7.0	8.3	7.3	6.6	6.1	5.8	194
均值标准误	0.1	0.1	0.1	0.2	0.3	0.3	0.3	0.2	0.2	13

注：*指2次空腹血样（-5 min及0 min）血糖值的平均值，下表同。

表 D.2 受试者血清葡萄糖结果（参考食物 2，葡萄糖 50 g）

受试者编号	各采血点的血糖值（mmol/L）									IAUC （mmol/L • min）
	-5 min	0 min	0 min*	15 min	30 min	45 min	60 min	90 min	120 min	
1	5.3	5.3	5.3	7.9	8.9	8.5	7.5	6.7	6.8	255
2	5.4	5.4	5.4	6.7	9.1	9.5	7.1	5.5	5.9	185
3	4.8	4.8	4.8	7.0	8.0	7.3	6.3	5.0	5.1	163
4	5.5	5.5	5.5	7.1	9.2	8.1	6.7	6.8	7.1	209
5	5.2	5.2	5.2	6.7	8.9	7.1	4.7	5.3	5.4	108
6	4.6	4.7	4.7	7.1	7.9	6.7	6.0	5.8	5.9	194
7	4.7	4.7	4.7	7.1	9.2	8.0	7.8	6.2	5.4	278
8	4.7	4.7	4.7	7.6	9.7	9.5	8.0	5.5	4.4	285
9	4.6	4.6	4.6	7.2	7.6	6.9	6.4	6.1	4.3	200
10	5.4	5.4	5.4	8.8	6.7	6.6	7.0	7.5	6.7	207
11	5.3	5.3	5.3	7.5	8.6	8.9	8.5	8.6	6.3	323
12	5.2	5.2	5.2	6.7	8.8	8.7	7.9	6.4	6.0	238
均值	5.1	5.1	5.1	7.3	8.6	8.0	7.0	6.3	5.8	220
均值标准误	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3	17

表 D.3 受试者血清葡萄糖结果（参考食物 3，葡萄糖 50 g）

受试者编号	各采血点的血糖值（mmol/L）									IAUC （mmol/L • min）
	-5 min	0 min	0 min*	15 min	30 min	45 min	60 min	90 min	120 min	
1	5.1	5.1	5.1	8.0	7.9	7.5	6.6	6.8	6.8	232
2	5.5	5.5	5.5	7.7	8.9	9.0	7.7	5.4	6.2	194
3	5.0	5.0	5.0	7.3	8.2	7.5	6.6	6.2	6.8	219
4	5.6	5.6	5.6	7.3	9.5	9.2	7.0	7.0	6.7	228
5	5.3	5.3	5.3	7.2	8.7	6.9	5.8	5.7	4.5	123
6	4.6	4.6	4.6	5.6	7.6	7.5	6.0	5.7	5.9	188
7	4.7	4.7	4.7	7.2	9.3	8.6	7.8	6.1	5.1	283
8	4.7	4.7	4.7	7.0	8.8	9.0	8.4	7.0	5.3	322
9	4.8	4.8	4.8	7.9	8.3	7.4	6.6	5.5	3.5	193
10	5.3	5.3	5.3	9.0	7.6	7.3	7.0	6.3	5.7	194
11	5.1	5.0	5.1	9.5	8.0	8.7	8.2	6.9	5.7	296
12	5.5	5.5	5.5	8.4	9.5	7.7	7.4	6.4	6.5	221
均值	5.1	5.1	5.1	7.7	8.5	8.0	7.1	6.3	5.7	224
均值标准误	0.1	0.1	0.1	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	16

表 D.4 受试者血清葡萄糖结果（样品 X）

受试者编号	各采血点的血糖值（mmol/L）									IAUC （mmol/L • min）	GI 值
	-5 min	0 min	0 min*	15 min	30 min	45 min	60 min	90 min	120 min		
1	5.1	5.1	5.1	5.5	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0	103	45
2	5.7	5.7	5.7	5.8	6.6	7.3	7.5	6.1	5.9	95	50
3	5.0	5.0	5.0	5.5	6.7	6.7	6.4	6.3	5.7	140	76
4	5.6	5.6	5.6	6.0	6.4	6.9	5.8	6.1	6.2	66	31
5	5.2	5.2	5.2	5.6	6.5	6.7	6.2	5.3	6.1	87	76
6	4.6	4.6	4.6	5.0	5.5	6.0	5.9	5.4	5.4	106	62
7	5.1	5.2	5.2	6.0	6.3	6.5	6.2	5.6	5.7	90	34
8	4.9	4.9	4.9	5.4	6.5	6.7	6.4	5.9	5.7	134	48
9	5.0	5.0	5.0	5.7	6.3	6.5	5.9	5.8	5.7	107	56
10	5.8	5.8	5.8	5.9	6.7	6.8	6.3	6.9	6.2	80	38
11	5.5	5.5	5.5	6.2	6.8	7.0	7.1	7.4	7.1	170	56
12	5.4	5.4	5.4	5.8	6.3	6.9	6.5	6.3	6.4	109	52
均值	5.3	5.3	5.3	5.7	6.4	6.7	6.4	6.1	6.0	107	52
均值标准误	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	8	4

附录 E（资料性）

表 E.1 营养素含量要求

类别	亚类	脂肪/100g	饱和脂肪（酸）/100g	钠/100g	膳食纤维/100g
粮谷类制品	谷物及其制品 ^a	≤10g	≤3.3g	≤500mg	—
	薯类及其制品 ^a	≤5g	—	—	—
	即食谷物	—	≤3g	≤400mg	≥3g
	面包	≤15g	≤5g	≤400mg	≥3g
	饼干	≤25g	≤10g	≤400mg	≥3g
	糕点	≤20g	≤10g	≤300mg	≥3g
	冷冻米面制品	≤8g	≤3g	≤300mg	—
	方便食品	≤12g	≤9g	≤500mg	—
豆类制品	豆类初级加工制品	≤5g	≤1.5g	≤120mg	—
	其他豆类制品	≤10g	≤1.5g	≤600mg	—
水果制品	100%水果汁	无添加	无添加	无添加	—
	其他水果制品	≤3g	≤1.5g	≤120mg	—
蔬菜制品	100%蔬菜汁	无添加	无添加	无添加	—
	其他蔬菜制品	≤3g	≤1.5g	≤120mg	—
坚果和籽类	坚果和籽类食品 ^a	—	≤8g	≤120mg	—
乳及乳制品	液态奶	≤2g/100g 或脂肪 2-4g/100g	≤33%总脂肪	—	—
	发酵乳	≤5g 或脂肪 5g/100mL~ 10g/100mL（或 50g）	≤3.3g	—	—
	奶粉	冲调后≤2g/100g	—	—	—
	奶酪及含乳固态成型制品	—	≤14g	≤600mg	—
固体饮料	固体饮料	≤10g	—	≤300mg	—
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。

附录 F（资料性）

表F.1 给出了本文件与ISO 26642:2010 结构编号对照一览表。

表F.1 本文件与ISO 26642:2010 结构编号对照情况

本文件结构编号	ISO26642:2010 结构编号
1	1
2	—
3	2
3.1	2.1
3.2	2.2
3.3	2.3
3.4	2.4
3.5	2.5
3.6	—
3.7	2.6
3.8	2.9
3.9	2.11
3.10	2.12
4	5
4.1	5.1、5.3.2
4.2	—
4.3	—

5	5.3
5.1	5.3.1
5.2	5.3.1
5.3	5.3.1
6	5.3.3
7	5.4、5.5
7.1	5.4
7.1.1	5.4.1
7.1.2	5.4.2
7.1.3	5.4.4
7.2	5.5
7.2.1	5.5.1
7.2.2	5.5.2
8	6
8.1	6.1
8.2	6.2
8.3	6.3
8.4	6.4
8.5	—
8.6	7.1
9	7.2

9.1	7.2.2
9.2	7.2.3
9.3	5.4.5
9.4	—
10	—

征求意见稿

附录 G（资料性）

表G.1 给出了本文件与ISO 26642:2010 技术差异及及其原因的一览表。

表G, 1 本文件与ISO 26642:2010 技术差异及及其原因

本文件结构编号	技术差异	原因
3.5	血糖生成指数给定了血糖应答时间和碳水化合物含量。	与我国营养术语标准保持一致。
3.6	给定了血糖应答曲线术语和定义	便于标准的理解
4.2	增加了测定机构实施与条件（附录 B）	便于标准的执行
5.1	调整了受试者人数	增加结果可靠性
5.2	修改了受试者纳入标准	提高结果可靠性
9.4	增加了结果表达修约值	便于标准的执行
10	增加了 GI 标示要求	便于低 GI 食品的规范