

# “无糖食品”：甜蜜背后有隐忧

每到夏季,减肥总能成为热门话题。随着消费者健康意识的提升,各种以“无糖”为卖点的食品、饮品似乎已经成为一种瘦身、控糖的健康之选。但“无糖食品”真的不含糖吗?“无糖”一定更健康吗?如何辨识和选择“无糖食品”呢?记者就这些问题采访了相关专家。



“无糖”不等于“零糖”

新华社发 朱慧卿 作

## “无糖”不等于“零糖”

记者在电商平台搜索关键词“无糖”发现,从碳酸饮料、饼干蛋糕到糖果点心,打着“无糖”标签的食品数不胜数,甚至有的“无糖”饼干直接标注“忌糖人士也可以放心食用”。受访专家们表示,市面上所谓的“无糖食品”通常并非“绝对无糖”的“零糖”,而是“无添加糖”或“糖含量极低”。

从食品角度来说,要理解食品中的“糖”,首先要辨析碳水化合物、糖类和甜味剂等基本概念。上海理工大学健康科学与工程学院教授董庆利表示,广义的“糖”指的是碳水化合物,这是人体最主要的能量来源。而在大众狭义认知里的“糖”,其实是碳水化合物中的一个特定子类,通常指具有甜味、易溶于水的单糖和双糖,例如果糖、蔗糖、葡萄糖等。甜味剂也称代糖,是一类能赋予食品甜味,但本身通常不是碳水化合物或热量极低的物质。

“如果把碳水化合物比作一个‘大家族’的话,我们日常理解的‘糖类’就是‘家族里特别甜的孩子’,甜味剂则是‘外面请来的甜味替身演员’。”董庆利说。

从这个角度来看,市场上出售的无糖饼干、无糖月饼、无糖饮料等,都不是真正意义上的“无糖食品”。复旦大学公共卫生学院营养与食品卫生学教授厉曙光说,商品上标注的“无糖”,通常是指没有添加白砂糖、绵白糖等精制糖,但添加了代糖作为甜味来源,食品本身可能还含有其他形式的碳水化合物,这些成分在人体内最终仍会转化为葡萄糖,并且提供热量和升血糖效应。

“因此,‘无糖’不等于‘零糖’,也并不意味着糖尿病人可以随意食用这类食品。”复旦大学公共卫生学院教授高翔说。

## 代糖并非“健康灵药”

当前,不少用代糖替代蔗糖的“无糖食品”,总喜欢在广告海报中强调“更健康”“养生”“无负担”等概念,导致不少想要减肥瘦身的人士将其视为“健康灵药”。但专家们也指出,代糖虽不会直接刺激血糖水平升高,但过量摄入仍有健康隐忧。

据介绍,代糖主要分为天然来源和人工合成两大类。人工合成代糖包括阿斯巴甜、甜蜜素、安赛蜜、三氯蔗糖、纽甜、糖精钠和爱德万甜等。天然来源的代糖则包括罗汉果糖、甜叶菊干、山梨糖醇、麦芽糖醇、木糖醇、异麦芽酮糖醇、乳糖醇和甜茶苷等。

面对当下琳琅满目的“无糖食品”,专家们表示,应理性看待、适量摄入。

“糖尿病患者、心脑血管疾病患者、肥胖患者等,在选择‘无糖食品’过程中需格外谨慎。”厉曙光说,不仅要关注产品是否标注“无糖”字样,更要仔细查看配料表和营养成分表。

对于普通消费者来说,添加了代糖的“无糖食品”,也并非减肥瘦身的解药。高翔表示,消费者需要把握三个核心原则:首先,代糖适用于控糖时替代蔗糖以减少热量和血糖波动,但不能过度依赖;其次,安全不等于无限量,虽然所有代糖都有安全摄入标准且日常饮食通常不会超标,但长期每天食用大量“无糖食品”仍可能接近临界值,特殊人群(如孕妇、儿童和代谢疾病患者)更需谨慎控制;最重要的是,整体饮食质量远胜于代糖选择,即便选用最安全的代糖,若饮食结构本身高油高盐低纤维,其健康收益依然有限。

“选择使用了代糖的‘无糖食品’,并不等同于选择了健康食品。”董庆利说,许多“无糖食品”可能含有大量脂肪、淀粉等其他高热量成分,因此无糖并不意味着是低热量。此外,多项研究发现代糖可能产生一些潜在的健康影响,比如人工甜味剂可能会干扰大脑对甜味的正常感知,反而刺激食欲,增加对高糖高热量食物的渴望,从而间接促进肥胖的发生。

高翔表示,在评估甜味剂等食品添加剂安全性时,不能简单地以“天然”或“人工”作为判断标准。即使是天然存在的物质,在高剂量或特定条件下仍可能对人体健康产生不利影响。

## 理性看待“无糖食品”

在选购代糖食品时,专家们建议,控制摄入量比单纯关注代糖种类更为关键。

“首先看碳水化合物总量,这决定了总体升糖潜力和热量贡献;其次看糖含量,了解其中的单糖、双糖有多少;最后需要关注配料表,了解该食品用的是哪种甜味剂。”董庆利进一步建议道,消费者查看配料表排序时,若代糖成分(如“阿斯巴甜”或“安赛蜜”)出现在配料表末尾,表明添加量较少,排在前列则意味着含量较高;同时,要警惕“复配代糖”现象,例如打着“天然甜菊糖苷”旗号的产品可能掺入三氯蔗糖等廉价人工甜味剂,需仔细核查成分明细;最后,必须结合营养成分表全面评估,例如某些无糖巧克力可能含有30%以上的脂肪,而无糖饼干则可能使用麦芽糊精等快速升糖的碳水化合物成分,这些都会影响产品的实际健康价值。

(据新华社上海7月17日电)