

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”

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、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教研室教授厉曙光说,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患者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。

“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”

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,代糖适合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量,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。

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,了解该食品用的是什么甜味剂。”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

你真的了解“无糖”食品吗?

你是不是经常看到超市里的一些食品上贴着“无糖”“低糖”“代糖”等标签,心想这些食品对你来说是不是更安全、更健康呢?认为只要吃这些食品,而不用担心血糖升高呢?

如果你有这样的想法,那么你可能需要重新认识一下什么是“无糖”食品,以及它们对你的血糖控制有什么影响。

“无糖”真的无糖吗?

我们要明确一点,“无糖”并不等于“不含碳水化合物”。

碳水化合物是一类由单糖、双糖或多糖组成的有机化合物,它们在人体内可以被分解为葡萄糖,从而提供能量和影响血糖水平。

而“无糖”只是指不含蔗糖(即白糖)或其他单双糖,但可能含有多糖或其他甜味剂。根据国家标准《预包装食品营养标签通则》,“无糖或不含糖”是指固体或液体食品中每100克或100毫升的含糖量不高于0.5克。而“低糖或含糖量低”是指固体或液体食品中每100克或100毫升的含糖量分别不高于5克和2.5克。

这里的“含糖量”是指单双糖的总量,不包括多糖。

除了单双糖外,还有一些甜味剂可以用来替代蔗糖,提供甜味而不影响血糖。

这些甜味剂可以分为两大类:一类是能量甜味剂,如木糖醇、山梨醇、麦芽醇等,它们属于多元醇,也是一种碳水化合物,但比蔗糖升血糖慢,且每克能量低;另一类是非能量甜味剂,如安赛蜜、甜蜜素、阿斯巴甜、甜菊甙等,它们属于高效甜味剂,每克甜度高达百倍至万倍,但几乎不被人体吸收利用,因此不提供能量也不影响血糖。

“无糖”食品的优缺点

“无糖”食品对于想要控制血糖和体重的人来说,有一定的优点。比如:满足对甜味的喜好,降低对高升血糖食物的渴望;减少蔗糖和其他单双糖的摄入,降低餐后血糖的峰值和波动;减少总能量的摄入,有利于控制体重和血脂;预防龋齿,保护口腔健康。

但是,“无糖”食品并不是完美的,也有一些缺点和风险。比如:可能含有较多的淀粉或淀粉水解物,如淀粉糖浆、果葡糖浆、麦芽糖等,这些也是碳水化合物,也会升高血糖,甚至比蔗糖更快;含有较多的油脂或其他添加剂,如防腐剂、香精、色素等,这些会增加食品的能量和化学负担,对健康不利;引起

消化不良或过敏反应,如部分多元醇会导致腹泻、胀气等,部分高效甜味剂会引起头痛、恶心等;刺激食欲或造成心理依赖,如过量摄入甜味剂会影响味觉和食欲的调节,使人更容易对甜食上瘾。

在选择和使用“无糖”食品时,要注意,不要盲目相信“无糖”标签,要仔细查看营养成分表和配料表,了解食品中的碳水化合物、能量、油脂、甜味剂等含量和种类。

过量摄入“无糖”食品,要将其计入全天的碳水化合物和能量摄入量,并根据血糖水平和用药情况进行调整。也不能将“无糖”食品作为正餐的替代品,要保证每餐的营养均衡和多样性,优先选择富含膳食纤维、低GI的食物。同时要结合适当的运动,规律的作息、良好的心态等,综合控制血糖。

“无糖”食品该怎么选择呢?

这里给出一些具体的“无糖”食品的选择和使用建议:在选择主食类食品时,优先选择全谷物、杂豆类等低GI食物,如燕麦片、荞麦面、玉米面、豆类等。如果选择“无糖”面包、饼干等加工食品,要注意其是否含有淀粉水解物或高效甜味剂,并控制摄入量。在选择饮料类食品时,优先选择白开水、茶水等不含糖分的饮料。

如果选择“无糖”果汁、碳酸饮料等加工饮料,要注意其是否含有多元醇或高效甜味剂,并控制摄入量。尽量避免饮用含有乙醇或咖啡因的饮料。

在选择零食类食品时,优先选择新鲜水果、坚果类等富含维生素、矿物质和不饱和脂肪酸的食物,如苹果、香蕉、核桃、杏仁等。

如果选择“无糖”巧克力、糖果等加工食品,要注意其是否含有多元醇或高效甜味剂,并控制摄入量。尽量避免食用含有反式脂肪酸或人工色素的食物。

在选择调味品类食品时,优先选择天然的香料、酱料等提升风味的食物,如姜、蒜、辣椒、醋、酱油等。如果选择“无糖”果酱、蜂蜜等加工食品,要注意其是否含有果糖或高效甜味剂,并控制摄入量。

“无糖”食品并不是一种神奇的食物,它们并不能完全替代正常的碳水化合物摄入,也不能完全避免血糖的升高。

身为糖友,你需要了解“无糖”食品的真相,合理选择和使用它们,结合其他措施,才能有效控制血糖,保护健康。

据中医科普网

妈妈
我想以后
去跳舞

你撕掉的 可能是孩子的梦想

新时代
2024
网络文明公益广告
中国精神文明网 中国广告协会