



因为“无糖”，所以“畅饮”？

听听专家怎么说

蔡富根/整理

近年来，伴随着消费者健康意识的提高，日常饮食中过量摄入糖分的危害日益被重视。于是，以无糖饮料为代表，琳琅满目的无糖食品乘着这股风潮占领了不少人的味蕾。

许多消费者尤其是年轻的消费者认为，这些无糖饮料既有着不错的口感，同时又因为“零糖”“零脂”“零卡路里”，所以“光喝不胖”。无糖饮料是否真如广告宣传的这样健康？畅饮无糖饮料是否对身体不会造成任何负面影响？为此，本期健康周刊针对这一话题，集纳解放军总医院第一医学中心内分泌科主任母义明等专家的观点，帮你正确认识无糖饮料。



既然“无糖”为何还有甜味？

现行的《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》中规定，固体或液体食品中每100克或100毫升的碳水化合物(糖)含量不高于0.5克，能量低于17千焦，热量小于4千卡，就可以被称为“无糖”。

“饮料标签上的‘无糖’‘零卡’，不等于不含糖，也不等于没有热量。”解放军总医院第一医学中心内分泌科主任母义明进一步表示，此类产品虽然不添加常见糖类，但极有可能添加了代糖等甜味剂。据介绍，代糖分为天然型代糖和人工合成的代糖，市面上常见的就有赤藓糖醇、甜菊糖苷、三氯蔗糖、阿斯巴甜等，这便是“无糖”的饮料中甜味的主要来源。

无糖饮料是否更加健康？

关于无糖饮料是否真的更加健康，一直是网友争论的焦点。对此，母义明认为，对于无糖饮料要一分为二地看待。

“相对于真正含糖的饮料来说，无糖饮料确实更健康一些。”母义明解释道，作为食品添加剂，代糖的甜度虽然远超蔗糖，但在产生甜味的同时基本不产生或产生较少的热量，“尤其是对于糖尿病患者而言，如果喝含糖饮料，血糖可能在3至5分钟内就会骤然升高，而无糖饮料就不会。从这个角度来看，无糖饮料确实更有利于对糖摄入的控制。”

母义明表示，对于甜味的喜爱是人之常情，因此商家在饮料中添加甜味剂也无可厚非，“至于这些甜味剂安全与否，关键看使用的甜味剂是否符合国家有关规定，按国家标准添加的话就不需要担心。”



无糖饮料能否“敞开了喝”？

不过，母义明也表示，长期大量饮用无糖饮料对人体也会产生影响，“如果只是偶尔喝一两瓶自然不会有问题。但凡事都讲究适度，长期无节制地饮用这类饮料、摄入大量代糖的话，可能会导致大脑误以为糖已经进入人体，从而刺激胰岛素迅速分泌，长此以往将降低胰岛素的敏感性，增加糖尿病的发病风险。”

国家卫健委在《健康中国行动(2019~2030年)》中提倡，到2030年人均每日添加糖摄入量不高于25克。因此，许多人在平日的膳食中开始有意识地减少糖分摄入，追求“无糖”“零卡”也日渐成为新的风尚。

对此，母义明也特别提醒广大民众，糖仅仅在摄入过量的情况下才会对身体造成负面影响，而且这些负面影响也不能单纯地说是糖直接造成的。“糖是人体内能量的重要来源，如果摄入不足，也会导致肌肉无力、反应迟钝等问题。只有保持良好的生活方式和饮食习惯，才会有一个健康的身体。”母义明说。

如何正确选购无糖食品？

专家介绍，选购食品时首先应该看营养成分表里“能量”一栏的数据。一般来讲，数字越小对应的能量越少。

此外，还要学会看配料表。比如，真正的无糖饮料是利用甜味剂来提供甜味的，因此在配料表里能够看到赤藓糖醇、安塞蜜、阿斯巴甜等字样。但是，如果配料表里添加了蜂蜜、果汁、糖浆、浓缩苹果汁等，那就不能算是无糖食品了。

喝无糖饮料真的不会发胖吗？结果可能恰恰相反。研究表明，喝无糖饮料比喝含糖饮料变胖、得糖尿病的人数更多。这是为啥？专家介绍，这可能和人的心理有关。有些人觉得，“反正是无糖就可以多喝两罐”，殊不知却掉进了另一个“肥胖陷阱”，无糖饮料里的甜味剂大量摄入会降低胰岛素敏感性、造成代谢紊乱，从而带来食欲上升，让我们摄入更多食物。此外，无糖饼干、无糖月饼这类无糖点心，糖少了≠热量低。由于点心里面含有米、面、油等，总能量本来就不低，而且，面粉等碳水化合物吃进去以后，经消化分解最终还是会变成葡萄糖。不仅很难指望它来减肥，吃得过多还有可能导致糖尿病和心血管疾病。

糖尿病患者爱吃甜食怎么办？

对于已经患糖尿病、高血压的患者，如果想吃甜食可以适量选用含糖的食物以及低糖水果进行代替，含糖量比较低的水果有苹果、柚子、猕猴桃等，但不能一次性食用过多；含糖量高的水果如红枣、羊角蜜、榴莲、香蕉等，不建议食用。

糖尿病患者不仅是控糖，也需要控制碳水化合物的摄入。在碳水化合物的选择上，尽量食用全谷类而避免精加工谷物的摄入，增加膳食纤维的摄取。平时的饮食中，要以科学的比例摄入碳水化合物、蛋白质与脂肪。“像脂肪，要限制饱和脂肪酸与反式脂肪酸的摄入，增加不饱和脂肪酸的获取，这样有助于改善血脂与血糖；要控制胆固醇的摄入；建议碳水化合物所提供的能量占总能量的50%至65%。”湖南中医药大学第一附属医院内分泌科副主任医师邹译娴说。

对于健康人群，日常生活中要注意，高糖、高热量的食物如甜点、蛋糕、巧克力等，高淀粉类的食物如红薯、山药、芋头、土豆等，高碳水化合物的食物如馒头、油条、糯米饭等，高脂肪的食物如油炸类的甜点，十分精细的食物如粥、粉、面等，这几类食物能使血糖迅速升高，过量摄入易引起高血糖。

资料来源：人民网 央视《长沙晚报》