

“从精致诱人的蛋糕等甜点到香甜可口的冰淇淋,现代生活中的糖成就了美味甜食。即使不爱吃甜食,我们平时吃的猪肉脯、牛肉干、薯片等零食中,几乎也添加了糖。

糖虽然“甜蜜蜜”,但摄入过多的糖不仅会影响口腔菌群,引发龋齿、牙菌斑等口腔疾病,还会增加患超重肥胖、心脑血管疾病及糖尿病等慢性病风险。

在健康意识影响下,“无糖”似乎成为现代人的生活方式,选择无糖饮料的消费者逐渐增多。因此,不少食品饮料企业推出各种“0糖、0卡”饮料,但“无糖”饮料真的不含糖吗?喝“无糖”饮料是不是真的比较健康呢?

“无糖”饮料真不含糖吗?

1

添加糖摄入标准是什么?

添加糖是指人工加入到食品中的糖类,具有甜味特征,包括单糖和双糖。常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖等。日常生活的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖都是蔗糖。

《中国居民膳食指南(2022)》提倡控制添加糖摄入量,建议健康成人每天添加糖的摄入量不超过50克,并且最好控制在25克以下。

多数含糖饮料含糖量在8%-11%左右,虽然含糖量在一定范围内,但由于添加糖的良好口感,使饮用者因为享受喝饮料的畅快感觉,不知不觉超过每日摄入50克添加糖的限量,导致超重肥胖、龋齿等。

对于儿童和青少年来说,含糖饮料是添加糖的主要来源,建议不喝或少喝。在喝含糖饮料时要注意看营养成分表里的含糖量,评估计算一瓶含糖饮料的含糖量,控制每天添加糖摄入量不要超量,并最好控制在25克以下。

2

无糖饮料真的无糖吗?

根据《预包装食品营养标签通则》(GB28050-2011)要求,无糖食品的标准是每100克或100毫升固体或液体食品中含糖量不高于0.5克,这样可声称该产品无糖或不含糖,因此不是所有号称无糖的饮料都完全不含糖。只要含糖量低于国标,商家就可以在包装上标示为“无糖饮料”。

市面上声称“无糖”“零卡”“零热量”的“气泡水”等产品,之所以味道是甜的,是因为饮料中虽然不含葡萄糖、蔗糖等添加糖,但添加了甜味剂作为代糖。

甜味剂是指以赋予食品甜味为目的的食品添加剂。按其来源可分为天然甜味剂和人工合成甜味剂。其中,天然甜味剂主要包括糖醇类甜味剂和非糖类甜味剂。

糖醇类甜味剂是世界上广泛采用的天然甜味剂之一,是由相应的糖加氢还原制成,主要包括赤藓糖醇、甘露糖醇、山梨糖醇、木糖醇、麦芽糖醇等。

非糖类天然甜味剂是从一些植物的果实、叶、根等组织中提取的物质,也是当前食品科学研究中积极研发的甜

味剂。主要包括甜菊糖苷(甜叶菊提取物)、罗汉果甜苷(罗汉果提取物)、甘草类甜味剂(甘草提取物)、索马甜(非洲竹芋果实提取物)等。

人工合成甜味剂是指采用化学合成、改性等技术得到的有不同特性的人工甜味剂。人工合成甜味剂主要包括:阿斯巴甜、三氯蔗糖、糖精钠、甜蜜素、安赛蜜等。

目前市面上常见的甜味剂,如甜菊糖苷、三氯蔗糖等甜度是普通蔗糖的几百倍,因此只需要添加极少量的代糖,就可以使饮料达到理想的甜度,又可以大大降低糖类所带来的热量。



超市里售卖的无糖茶饮。图据大河报

3

无糖就等于健康吗?

相比于每100毫升平均含10克添加糖的含糖饮料,无糖饮料中的代糖热量低,一些糖醇类甜味剂对口腔健康有益处,可以防止牙菌斑和龋齿产生。

虽然代糖热量低,但经常摄入代糖对健康的长期影响,目前还有争议。有研究显示,经常食用代糖食品,易扰乱肠道菌群平衡;代糖在一定程度上可以刺激食欲,增加饮水量,会间接导致肥胖;大部分无糖饮料也含有添加剂和食用香精,例如无糖碳酸饮料含有大量磷酸,会提高人体患骨质疏松的风险。

因此,喝无糖饮料要节制,要适量。最好少吃甜食,少喝甜饮料,用白开水代替饮料,这样才是绝对0糖、0卡,又健康。

华西都市报-封面新闻
记者 叶海燕
综合山东疾控公众号