



无糖食品作为一种自带健康光环的食品,其国民接受度越来越高。除了糖尿病患者、血糖偏高的人之外,如今许多健康人群出于健康的目的,也开始有意识地减少糖分的摄入,选择低糖食品或者无糖食品。那么,哪些食品是无糖食品,“无糖”是真的不含糖吗?

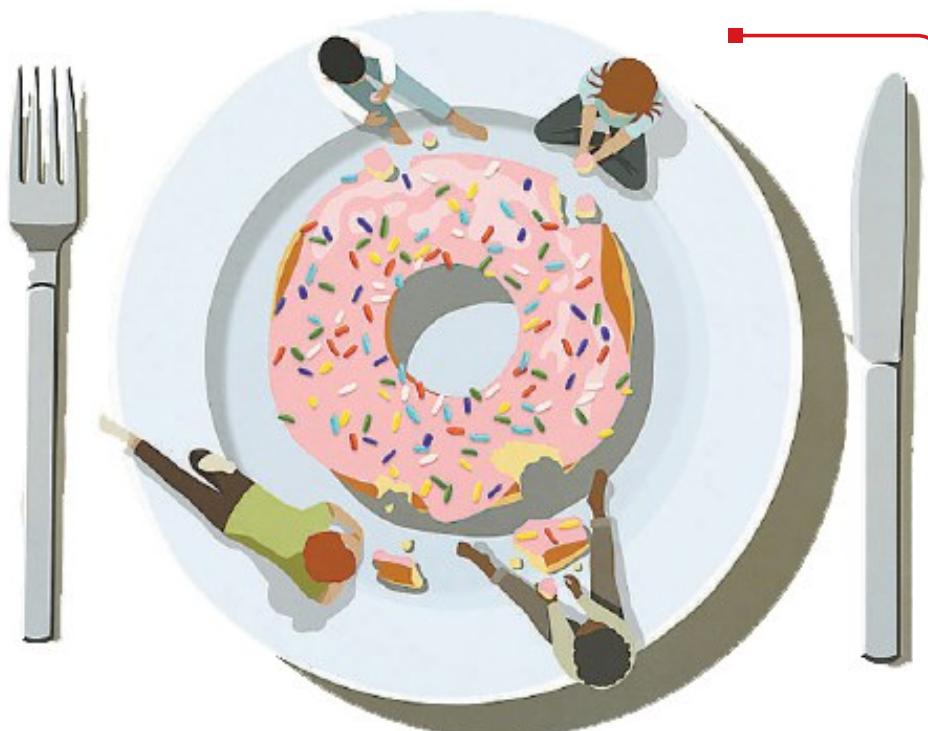
无糖食品 可以放心吃吗

1 并非完全不含糖

无糖食品的概念起源于国外市场。所谓无糖,可以理解为用不易被人体吸收的木糖醇等多元糖醇和功能性低聚糖替代易造成蛀牙、肥胖、高血糖的简单糖(蔗糖、果糖和麦芽糖等)。其作用是使食物既有糖的味感,又没有简单糖的高能量,更有益健康。

无糖食品进入国内市场后,很快有了席之地。它的走红,其实并不理解。随着生活水平的提高,世界范围内的肥胖症患者、糖尿病患者日渐增多,他们对于无糖食品有着刚需。还有越来越多的人认为,为自己和家人、朋友选择无糖食品,更为健康。

对于既想吃甜食,又想减肥,还想养生的人来说,“无



2 甜味剂对人体是否安全

糖饼干”“无糖蛋糕”“无糖酸奶”“无糖奶茶”等一系列食品,的确是个好选择。但是在选择之前,我们也不要认为产品包装上的“无糖”或许并不是你想象中的“无糖”。

按照国际惯例,无糖食品是指不含食糖,即不含蔗糖(甘蔗糖和甜菜糖)和淀粉糖(葡萄糖、麦芽糖和果糖)的甜食品,且需使用含有食糖属性的食糖替代品。根据我国国家标准《预包装特殊膳食用食品标签通则》的规定,无糖食品要求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。食品中的糖是不可能完全去除的,因此,无糖食品中的“无糖”只意味着其中的含糖量不超过规定的标准。

总之,任何甜味剂都需要适度食用,防止摄入过量。大量摄入甜味剂有可能造成人体肠道菌群结构和组成改变,引起腹胀或腹泻。成人的免疫能力较好,问题不大,而对于器官尚未发育完全的幼儿来说,加入了甜味剂的饮料是不能喝的,否则很可能引起严重的腹泻。另外有研究发现,长期大量食用含有甜味剂的食物可以引起小鼠葡萄糖耐受性降低,导致血糖升高,长此以往还可能出现胰岛素抵抗,甚至导致糖尿病和肥胖症。

任何一种食品添加剂在批准使用前都要经过严格的安全评估。我国食品安全国家标准食品添加剂使用标准(GB 2760-2014)中明确规定了允许使用的甜味剂品种、使用范围和最大使用量。因此,正规厂家生产的添加甜味剂的食品,是可以放心食用的。但是部分高倍甜味剂,如糖精、甜蜜素、甜菊糖等的食用安全性在国际上仍有争议,建议尽量减少摄入。

甜味剂对人体是否安全

甜味剂对人体是否安全