

当前,消费者越来越注重饮食健康,无糖食品便成了消费者尤其是糖尿病等患者的不二选择。超市里各式各样的无糖食品琳琅满目,但是,很多人也对无糖食品的安全性提出了质疑:无糖食品是否真的无糖?无糖食品中的甜味剂是否也会影响人体健康?

无糖食品的是是非非

■本报见习记者 王俊宁

早在2007年,“无糖”概念在欧美地区就已经成为一种趋势,当时在美国流行的“低碳水化合物”是“无糖”早期的同义词。近年来,随着无糖概念在我国不断地普及,无糖食品已为国人所熟知,越来越多的人人们认识到无糖食品不仅仅只是糖尿病人专用,因其对蛀牙和肥胖也有一定功效,无论是想减肥的时尚男女,还是希望控制血糖和血脂的中老年人,都会情不自禁地被无糖食品所吸引。

无糖背后的市场潜力

“自2011年开始,无糖概念在全球迅速传播,无糖食品也迅速出现在世界各地。”国家公众营养与发展中心专家王伟在接受《中国科学报》记者采访时表示,“之后无糖食品在市场上越来越受欢迎,很多主流品牌都开始生产无糖食品。据欧洲一家知名的市场调研公司Euromonitor统计,在2012年前6个月,国际市场上有250种无糖产品面市。”

据了解,无糖食品一般是指不含蔗糖(甘蔗糖和甜菜糖)、葡萄糖、麦芽糖、果糖等的甜味食品。所谓无糖,就是用不易被人体吸收的木糖醇或多元糖醇替代易造成蛀牙、肥胖、高血糖的简单糖(蔗糖、果糖和麦芽糖等),其作用就是有糖的味觉,却没有糖的能量。

王伟告诉记者,肥胖人群想吃糖而不敢吃,就会选择无糖的糖果。另外爱吃甜品的人很多,而随着人们健康意识的增强,人们会更加注意低糖低热食品的摄入,尤其是作为甜品消费主力人群的女士们,喜欢吃甜品又害怕发胖,于是无糖食品就会对她们产生巨大的吸引力。

“另外,我国已经成为糖尿病发病率最高的国家,而以现在的医疗水平,糖尿病还不能根治。糖尿病患者终身带病,意味着必须终身控制饮食,特别是对糖分的摄入有着非常严格的限制。”王伟说,“加上爱吃甜品的人群,我国无糖食品的消费人群多达几亿,许多食品生产企业意识到无糖食品市场的巨大潜力,陆续开发出许多产品。”

而根据一组糖果领域的分类数字显示,目前日本有94%的压片薄荷糖是无糖的,而中国只有2%;浇注糖果里,德国无糖产品占到了35%,而中国的比例仅为1.4%;至于口香糖产品,英国和德国的无糖口香糖已占到了市场份额的80%,中国的这一相应数据为28%。这也说明无糖食品在国内的步伐才刚刚开始。

“无糖”不等于无糖

中国农业大学食品学院副教授范志红在接受《中国科学报》记者采访时表示:“企业一般认为,没有人工加入传统甜味糖的,就是无糖食品,但是很多天然食品中都含有糖。水果和水果干中可能含有蔗糖、果糖和葡萄糖;奶里面含有乳糖。要把这些天然食品中的糖去掉,那可是一件很难的事情。”

按照欧洲国家的通用概念,无糖食品不能含有蔗糖和来自于淀粉水解物的糖,包括葡萄糖、麦芽糖、果糖、淀粉糖浆、葡萄糖浆、果葡萄糖浆等。但是,它必须含有相当于糖的替代物,一般采用糖醇或低聚糖等不升高血糖的甜味剂。而在我国2013年1月1日正式实行的《预包装食品标签通则》规定,“无糖”的要求



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。

范志红补充道,所谓无糖食品,应当叫做“无添加糖产品”,是指在生产和加工过程中,没有人工添加糖类甜味剂,包括白糖、红糖、蜂蜜、麦芽糖等。例如牛奶,天然就含有4.5%左右的乳糖,因此所有乳制品,包括牛奶、酸奶、奶酪、奶粉、冰淇淋等必然含有乳糖。另外,无糖食品并不等于低热量食品。“因为无糖食品只能保证没有添加糖,而仍然含有大量淀粉和脂肪等高热量成分,只要有糊精或来自大米白面的精制淀粉就会有热量,就会升高血糖。”

另外,为了保持食品糖的味觉,很多无糖食品都要加入一些甜味剂以保持食品的吸引力。“甜味剂一般是指传统的糖(蔗糖、果糖、葡萄糖、麦芽糖等)之外的甜味物质。其中一部分是天然食物中存在的成分,比如甘草甙、甜叶菊甙、木糖醇、山梨糖醇等,另一部分是纯人工合成的甜味剂,如安赛蜜、甜蜜素、糖精等。”范志红告诉记者,“但是对于健康的年轻人,无须太在意食品是否含糖,更要注意的是,整体膳食营



无糖食品只能保证没有添加糖,而仍然含有大量淀粉和脂肪等高热量成分,无糖或代糖食品都是为了提高生活质量,并不具备降糖药物的疗效。
图片来源:百度图片

养平衡如何,能量是否过多,维生素是否充足。”

无糖并不等于无虑

“为了保证无糖食品的味道以及更容易为消费者接受,很多时候厂家在生产无糖食品时,要添加很多甜味剂。而甜味剂的成本很低,制作工艺简单,操作也并不复杂,就被厂商大量地使用。”王伟告诉记者,“特别应该说明的是,高效甜味剂有刺激食欲的可能,从而促进肥胖。另外,阿斯巴甜甜味剂作为一种人工合成的肽类物质被广泛用于低糖食品中,而很多人都对阿斯巴甜产生敏感等不良反应。而且阿斯巴甜的甜度非常高,过度食用会毒害神经,可能引起记忆力衰退、癫痫、视力消失、昏迷甚至癌肿。”

范志红解释道:“无糖或代糖食品都是为了提高生活质量,并不具备降糖药物的疗效,如果认为只吃某种保健食品就能达到治疗,甚至治愈糖尿病的目的那就大错特错了。”

据了解,目前很多口香糖、水果糖中添加了木糖醇,但近来有研究表明进食过多木糖醇有

升高血中甘油三酯的可能,同时有引起腹泻的副作用。除了木糖醇、山梨醇、麦芽糖醇等糖醇类甜味剂摄入也必须适量,以免引起腹泻甚至胃肠功能紊乱。

“此外,因为市场潜力巨大,很多人都想分一杯羹,因此一些不法商家玩起了花招。”王伟告诉记者,“因为无糖食品不能加入蔗糖和来自于淀粉水解物的糖。但是,它必须含有相应于糖的替代物,而替代物中的加糖醇和低聚糖成本比较高。于是很多厂家都把替代品转向了高效甜味剂,如安赛蜜、甜蜜素、糖精等。这些东西既和白糖一样会快速升高血糖,又和白糖一样容易令人发胖。”

另外记者了解到,目前市场上很多食品虽然标注了“无蔗糖”,但其配料表上却标有白砂糖和葡萄糖。其实,蔗糖和白砂糖是一回事,只是叫法不同而已。还有食用糖、糖精代替蔗糖,其实本质都是试图以假乱真冒充“无糖食品”。因此消费者在选购无糖食品的时候,不要被包装上的“无蔗糖”所迷惑,要多查看配料表,从中判断是否真正低糖、无糖。

链接

- 1.选择正规大厂家生产的无糖食品。首先,大厂家在配料时会尊重营养专家的意见,投料也比较准,质量上也比小作坊有保证。其次,要考虑无糖食品的主要原料含糖量是多少。凡含淀粉的食物都含糖,病友可以查一查食物成分表,看看无糖食品配料中的主要原料的血糖生成指数是多少。有的无糖食品配料表中标明“糊精含多少”,有糊精就代表含糖。
- 2.注意看其是否标注“无糖食品”的字样,还要看其配料表。看该产品是用何种甜味剂(如木糖醇、麦芽糖醇、糖精钠等)代替了有关糖类,如蔗糖(砂糖)、葡萄糖等。对于标注“无

蔗糖”字样的食品更应注重,不能盲目食用,因其可能含有葡萄糖等其他糖类。不仅要看食品的包装上有无蔗糖含量,还要考虑食物本身是否含糖,即便有些食品的添加剂中并不含糖,但食品本身可能含糖分。糖糕点本身是用粮食做成的,在人体内可分解葡萄糖,所以无糖食品并非不含糖。

3.仔细查看食品标签上面的配料表,检查是否含有“糊精”、“麦芽糖”、“淀粉糖浆”、“玉米糖浆”等词。要优先选择含有低聚糖和糖醇的产品,尽量少买含有“阿斯巴甜”、“甜蜜素”、“安赛蜜”等甜味剂的产品。总之,明智的消费者绝不

应因某种食品标记“无糖”,就放纵自己吃掉这些本来营养价值不高的食物和饮料。

4.弄清楚无糖食品是否具有较高的营养价值和较好的营养平衡。如果只是甜饮料、甜点心、零食之类,就算不含糖,也没多大的营养意义。如果是酸奶,哪怕加了糖,也可以为人体提供丰富的蛋白质、钙、钾和B族维生素。此外,还要注意除了糖之外,产品的脂肪含量是多少。比如说,一个低糖但是加了很多奶油的点心,热量可能比高糖低脂的品种还要高。

至少,在选择饮料时,选择糖比较少的品种是明智的做法。(伦诺克)

购买无糖食品要“擦亮眼”

旅行

企鹅之吻

■韩松

如果您浏览一下世界地图,或者轻轻地旋转一下地球仪,就会发现在南美大陆的左下角,麦哲伦海峡的岸边,有一处不起眼的小城,名字叫彭塔·阿雷纳斯(Punta Arenas),它属于智利共和国,与南极半岛隔海相望,是距离南极洲最近的有人居住的陆地。

这里不仅有憨态可掬的麦哲伦企鵝,更有凛冽的寒风,起伏的山脉,长流的净水,广袤的草原……这里的空气纯净得使你只想贪婪地大口吸气,轻手轻脚,处处小心,唯恐不留神弄脏了这里。这是我对这片偏远土地的描述,也是我对这里的真切感受。

最初踏上这片土地的是来自苏格兰、英格兰以及克罗地亚的传教士和淘金者。这些人在文学家眼里被这样的描写:“勇敢的人们,他们的心脏如同是另一个紧握的拳头。”可见当时这里的自然条件十分艰苦。

彭塔是一个风景秀丽的城市,人口很少,十分宁静,堪称镶嵌在麦哲伦海峡上的一颗明珠。小城的街道,干净得几乎找不到什么异物。城市道路被绿化得十分整洁,树冠也很有特色,好似一棵棵被人特意修整过的狮子狗。麦哲伦海峡的风很大,也很冷,虽然此时这里是南半球的夏季。街道两边都是许多华丽的大宅,更有许多斑驳的房屋。

游荡在这里的大街上,边走边想,如果这些斑驳的房屋和街道能开口说话,它们一定会告诉我们许许多多动人 and 阴森的故事。那风蚀的监狱曾经关押过多少衣着襁褓的

水手、矿工、捕猎海豹者以及那些饥饿的开拓者。这里水源充沛,草原丰茂,不仅吸引了英格兰的牧民来此求生,为精明的商人们提供了羊毛等丰富的物质资源,更为地产商们提供了淘金的绝佳机会。曾几何时这里吸引了一批又一批的欧洲冒险家,来到此地放牧、收获。

市中心矗立的豪华巴洛克大宅,标志着这里曾经的辉煌。大宅里曾经住过羊毛热时代的大亨。时过境迁,由于羊毛掠夺战争、疾病以及后来羊毛价值的下降;加之巴拿马运河的开通,分流了经过麦哲伦海峡的运输船舶,这里的海船数量几乎可以忽略不计,使得原本繁荣的小城很快被遗落了。

房东汉斯帮我找了出租车谈好价钱去看企鵝。强劲的海风吹动着大地上那长长的金黄色的草,麦哲伦海峡湛蓝的海水、皑皑雪山,还有那一会钻进冰冷的大海一会游上岸边的麦哲伦企鵝。这里是麦哲伦企鵝的家园,这里是它们的保护地。麦哲伦企鵝是企鵝家族中的一员,人们可以近距离地接触可爱的企鵝,它们就走在你的身边。憨态可掬的企鵝,不仅走路的样子十分的可爱,就连睡觉时也很惬意。它们在大海里吃饱后,就游回到岸上,步履蹒跚,一摇一晃地回到家里,在温暖的阳光下酣睡起来。它们和游客近在咫尺,但我们万万不能打扰它们,它们不曾知道人类会打扰到它们的宁静,更不知道人类会危害到它们的生命。



韩松摄

友好热情
的当地人民

小镇阅
兵式上喜
剧一幕

柔情似水

很有特
点的树种

微生活



Dartmoor 国家公园里的一只小马,在它刚出生几个小时后就被妈妈遗弃了。幸好被动物保护机构的人看到把它带了回来,因找不到它的妈妈,工作人员只好给它找了一只超大号的泰迪熊。它可喜欢这熊了,自从看到这熊后就不理工作人员了。成天到晚跟这熊抱在一块……

布丁 @ 新浪微博

学会聆听

聆听是放下杂念用心去听取。学会聆听是最大的智慧:越是当你滔滔不绝的时候,你的愚蠢越会暴露无疑。越是当你洗耳恭听的时候,你的智慧越会快乐生长。聆听是取人之长,补己之短的良方;聆听是沟通双方,尊重对方的桥梁;聆听是抛弃错误,远离懊悔的法宝。

中国教育研究 @ 搜狐微博

愚蠢的大人们

当年高三班级里有一个成绩特好的男孩和一个成绩特好的女孩谈恋爱,可老师和双方家长都挺反对的,怕影响他们学习成绩。最后合伙鼓动男孩报了北京的大学,鼓动女孩报了上海的大学。这些愚蠢的大人们自以为奸计得逞了,熟料暑假过后一看,俩孩子竟然又神奇地被分在同一个复读班!真!读!班!

幻灭妖僧 @ 网易微博

从容易着手

年轻时常遇到好多事头绪纷乱,自己就把握不住了,一烦,不想做。做也没头绪。二累,不能做。觉得浑身没劲。事情一拖再拖,越多越做不了。但总挂在心上。就是睡觉都想着这些麻烦,心里沉沉的。古语说:“因循人似闲,心中常有余忙。”一开始从容易的事着手,可以见效。逐渐过渡到干重要的事,有大成果。

张颐武 @ 搜狐微博

与其仰望,不如珍视

生活中我们时常仰望。仰望别人的欢乐,咀嚼自己的痛苦;仰望别人的幸福,舔舐自己的伤口;仰望别人的成就,都积自己的平凡……于是,美丽总是别处,灰暗皆在心头——其实,你仰望别人的时候,也有人在仰望你。与其仰望,不如珍视,我们唯有感恩生活的赐予,感谢人生的丰足,芬芳的花朵才能长开不败。

阅读社会 @ 新浪微博

想多了

今天无手术,中午去一咖啡馆小憩。人来人往,生意兴隆。我幸运独享一很小的圆桌,一婀娜多姿的女孩来到桌前,满脸笑容地指着对面的座位问:请问这里有人吗?我一边说没有一边把电脑往怀里挪,以便腾点地方给她。女孩说:谢谢!那我把凳子拿走,您不介意吧……

协和谭先杰 @ 新浪微博

最佳选择

很多毕业生择业只看薪水高低,和同学攀比,受父母压力。但是,最“热门”的选择不一定适合你。最“高薪”的工作不见得学习最多。如果乔布斯“从众”,也许会成为惠普的销售员。如果比尔·盖茨“听父母的”,也许会成为一名律师。扎克伯格如果“向钱看”,也许会成为谷歌工程师。

李开复 @ 新浪微博

(王菲整理)

