

糖 脂肪 卡

更健康还是骗智商

盛夏已至,又到了饮料消费的旺季,走进超市饮料区域,总能看到不少饮料的包装上打着0糖0卡路里0脂肪的宣传语,这些“归零”饮料价格比普通饮料要贵,但并不影响希望保持苗条身材的人们选购。一时间,以“0”为卖点的食品被推向了风口浪尖,但一些食品生产商,恶意“搭车”“蹭热度”,故意混淆无糖和无蔗糖的概念,吸引不明就里的消费者掏腰包购买。但消费者为“0”买单后,真的能得到健康吗?这一串“0”背后的这些事,您真的懂吗?

探访

大型超市饮料专柜 众多饮料号称“0”

近日,记者探访南开区一家大型超市,饮料货架上摆放着120余种饮料,有碳酸饮料、果汁饮料、奶茶等。在这些饮料中,多个品牌饮料外包装显著位置标有“0糖0脂肪”“0蔗糖”“无糖”等字样,相对价格也比普通饮料略贵一些。其中一款“0糖”饮料营养成分表里,糖和脂肪两个项目标注为0克,可在配料表中,有赤

藜糖醇、三氯蔗糖。这些所谓的“0糖”饮料外包装基本都很清新,以白、粉、绿、黄等色调为主。随后,记者又走访了多家超市,发现“0糖”饮料很受年轻消费者的喜爱,不少超市将该品类的饮料放在显眼的地方,将同品牌的高糖饮料放在角落。一家超市的店员告诉记者,相对于传统的高糖饮

料,目前这些“0糖”的健康型饮料更受年轻人欢迎。“卖得快,补货的频率也高,不仅是饮料,就连酸奶、零食都是低糖和‘零糖’卖得最好。”采访中,消费者王女士说:“现在推崇‘抗糖’生活,尤其是爱美的女士,希望少吃糖,保持苗条的身材,可时间长了又总想吃点甜的,选择‘零糖’饮料可以两全其美。”可当被问起喝“零糖”饮料是否真的不长胖

时,王女士却表示自己其实也不太清楚,只是听商家的宣传说的。

在网购平台上,零糖食品就更多了。在一家电商平台上搜索零糖饮料,销量第一位的是一款“0糖”椰奶饮料,月销量超过9万元。页面详情写着“减糖不减甜,好喝无‘腹’担”,可在饮料配料表中,赤藜糖醇、三氯蔗糖却赫然在列。

调查

不甜不等于无糖 无糖不等于健康

不甜不等于无糖 无糖不等于不升血糖

“一个饮品有没有糖,必须要看配料表,哪怕饮料不甜,不代表没有糖。同时,无糖饮品也不代表不升血糖。”天津科技大学食品科学专业教授刘会平说,甜度可以通过化学手段来改变,哪怕你喝的饮品没有一点甜味,但只要配料表上有蔗糖、葡萄糖、果糖等字样,都是有糖的饮品。无糖食品是指不含蔗糖、葡萄糖、果糖等,按照数值每100克含糖量不高于0.5克就可以称为无糖食品。

“近些年,一些减肥人士和怕血糖升高的消费者,虽然拒绝高糖食品,但却无法拒绝甜味带来的愉悦,无糖饮品受到推崇,一些企业看到商机,于是开始生产添加甜味剂的低糖、零糖饮品。但这类零糖饮品并不意味着不会令血糖升高。”刘会平解释说,比如吃一块无糖的白馒头,血糖也会升高。不能仅通过添加加糖来判断食物是否适合食用。

认清天然甜味剂和人工甜味剂

记者在多款零糖食品配料表中看到,虽然没有蔗糖,但却有不少甜味剂,可以给食品带来甜甜的味道。其中出现次数比较多的为赤藜糖醇、三氯蔗糖、麦芽糖醇、安赛蜜、阿斯巴甜、木糖醇。

刘会平教授表示,现在市场中的甜

味剂分为天然甜味剂和人工甜味剂。一类是像麦芽糖醇、木糖醇这样的天然甜味剂,从植物中通过化学手段提取而来,比较健康,但成本相对较高,是较早应用于低热量甜味剂的糖醇。另一类像安赛蜜、阿斯巴甜等人工合成甜味剂,现在也被广泛应用于食品加工中,但像阿斯巴甜这种甜味剂长期过量食用也存在风险,会导致免疫力低下等安全隐患问题。三氯蔗糖俗称蔗糖素,是一种人造甜味剂,甜度可达蔗糖百倍以上。天然甜味剂价格较高,人工甜味剂则价格低廉,但甜度比较高。

健康的概念和成分表里的“猫腻”

记者调查发现,许多饮料为了体现健康理念,往往都标榜“0糖0卡路里0脂肪”,但这并不代表饮料中不含这些成分,只是含量低于相关标准。食品安全国家标准GB 28050-2011《预包装食品营养标签通则》中明确规定,如果每百毫升饮料中能量不高于17千焦,就可以在产品标签中注明“0卡路里”,如果每百毫升饮料中脂肪不高于0.5克,也可以在产品标签中注明“0脂肪”。碳水化合物是单糖、双糖、寡糖和多糖的总称,如果每百毫升饮料中碳水化合物不高于0.5克,可以在产品标签中注明“0碳水化合物”或者“0糖”。

不过,有些“0糖”饮料产品的标签却让人看不懂。某品牌出品的一款名为夏黑葡萄味苏打气泡水,产品包装上“0糖0脂肪0卡”的文字非常醒目,也是该款饮料的主要卖点,受到年轻人的青睐。但是仔细阅读产品标签,营养成分表中明确每100毫升饮料含有3.9克碳水化合物,却标榜是无糖饮料,让人一头雾水。

另外一款维生素饮料产品标签上,“0糖、0脂”的广告词很醒目,产品配料表有赤藜糖醇,这种甜味剂属于碳水化合物,但是该产品的营养成分表中,碳水化合物的成分含量却是0,产品标签前后矛盾。

一款名为苏打气泡水的饮料,产品标签上重点突出“0糖0脂肪0卡”,添加低聚木糖”,产品背面的营养成分表中能量一栏为0,但是低聚木糖属于膳食纤维,根据国家标准GB/Z 21922《食品营养成分基本术语》中的规定,膳食纤维也属于在人体代谢中产生能量的成分,能量一栏为0,与添加低聚木糖的情况前后不一。

辟谣

解读“0”的误区 专家:别谈糖色变

误区一 喝无糖饮料能减肥 专家:纯属欺骗大脑

天津市第一中心医院营养科主任谭桂军介绍,无糖饮料中的糖指的是游离糖,包括单糖(如葡萄糖、果糖)和双糖(如蔗糖)。但很多无糖饮料不仅甜,而且比很多有糖饮料还甜,这是因为添加了非糖类的甜味剂,也就是“代糖”。甜味剂分为天然甜味剂和人工甜味剂,像人们常见的各类糖醇、甜菊糖等都属于天然甜味剂,阿斯巴甜、纽甜、糖精、甜菊素等都属于人工甜味剂。除了糖醇类的甜味剂,一般甜味剂甜度很高,通常是蔗糖的200至500倍,有的高达2000倍,用量很少就能够达到与糖一样的甜度。而且其在肠道中被吸收的速度要比单双糖缓慢,所以引起人体代谢的变化不是特别大。甜味剂参与人体代谢产生的热量微乎其微,因此也可以视为零热量。

正是因为零热量,很多人觉得把含糖饮料换成无糖饮料,有利于控制热量从而实现减肥目的。那这种“0糖、0脂、0卡路里”的饮料真的可以减肥吗?在医院的减重门诊针对减脂减重的人群给出的治疗方案里,建议喝白开水、矿泉水、纯净水。所有甜味剂的原理都是在欺骗大脑,大脑接收到甜味信号后,却发现血糖没有上升,反而会加大对真糖的渴望,这样可能不利于减重。

“把无糖饮料当水喝,还存在很多其他问题,比如无糖碳酸饮料,长期喝会让人体处于酸性环境容易引起矿物质的流失,对牙齿也有损伤;一些功能饮料中也会添加咖啡因,长期饮用会对人的神经系统和心脏产生不良影响;对儿童来说,喝多了饮料会影响食欲进而影响身体生长发育……”谭桂军强调,无糖饮料偶尔喝喝,对于减少糖摄入量有所帮助,但经常喝,并不提倡。

误区二 无糖饮料可以让皮肤更健康 专家:这个真没有

“糖是加速衰老、损害皮肤的罪魁祸首”的说法受到不少人的追捧,大家开始主动戒糖,并试图以此永葆青春。这种说法的原理是,过量摄入糖类,会加速身体的糖基化作用。当糖基化反应过量的时候,就会导致蛋白质纤维畸形和僵硬。谭桂军表示,糖基化反应是一种正常的生理现象,在体内时时刻刻发生着,它产生的糖蛋白对维持身体的正常运转有着重要作用。皮肤衰老是身体各项因素综合的结果,对于新陈代谢旺盛的中青年女性,糖化终产物会被代谢掉,根本无需特意去抗糖。

“其实从营养学角度来说,不提倡戒糖和断糖。世界卫生组织和国家卫健委也一直强

调的是减糖和限糖。糖是人体所需热量的主要来源,除非患有特殊疾病,必须禁忌以外,是否食用和食用的量都要根据身体情况来决定。”谭桂军说,无糖饮料中除了甜味剂,可能还有其他添加剂,长期大量饮用,再加上肥胖、饮食长期不均衡等因素,反而会造成肠道菌群的失调,对皮肤产生不利影响。

误区三 无糖饮料可以预防糖尿病 专家:吃糖不会导致糖尿病

有人认为,无糖饮料完全不含糖,不会造成血糖升高,可以用来预防糖尿病。谭桂军表示,甜味剂是否会造血糖升高,目前从临床医学上看并没有直接的证据。因为几乎不参与人体代谢,甜味剂不会使血糖升高,所以II型糖尿病患者可以偶尔通过饮用这种代糖饮料来解馋或改换口味。不过,喝无糖饮料能预防糖尿病,这种说法是不科学的,因为并不是吃糖或者喝糖水导致患上糖尿病。

“很多研究发现,II型糖尿病的发生和肥胖有关。肥胖者摄入能量过多,造成机体的肥胖,肥胖会影响胰岛素的功能,发生‘胰岛素抵抗’。此时为满足代谢的要求,胰腺必须分泌比正常量高出5至10倍的胰岛素。久而久之,过度刺激胰腺分泌,胰腺发生疲劳,最终不能充分生成胰岛素,进而导致患上II型糖尿病。”谭桂军说,如果单纯地喝无糖饮料,而对其他碳水化合物不加节制,长期摄入的能量大于消耗的能量,糖尿病等相关慢性疾病的风险依然很高。因此,喝无糖饮料不会有预防糖尿病的作用。

误区四 人工甜味剂会致癌 专家:尚无直接证据表明这点

谭桂军表示,很多无糖饮料或者食品如果不增加甜味剂,口感会很差。为了迎合大众的口味,必须要添加一些甜味剂。但很多人一提到人工甜味剂,就觉得这种人工合成的物质会有致癌风险。到目前为止,国内外的研究没有直接的证据表明,人工甜味剂会导致癌症的发生。