

【科普】这些年，你喝对了吗？

台州市立医院 2022-05-20 08:56 发表于浙江

—— 点击蓝字，轻松关注   ——

近年来，市面上琳琅满目的号称“零糖零卡”、“低糖低卡”的饮料不断涌现，深受减肥人士的喜爱。



消费者主观心理上认为标有“零糖零卡”字眼的产品就是没有热量，不含糖，不会对健康产生不利影响，从而放纵了自己，然而事实果真如此吗？

所谓零糖零卡

按照我国预包装食品营养标签通则上的规定，“低热量”是要求每100ml中的热量低于80kJ（约20kcal），“零热量”则是每100ml热量低于17kJ（约4kcal）的标准。也就是说，标注“低糖”意味着每100ml中的糖低于5%，而标注“无糖”则要达到含糖量低于0.5%的标准。

所谓“零卡零糖”并非真正的零糖零能量。如果被商家的“文字游戏”蒙蔽双眼，以为可以放开肚皮畅饮，那么无非是在追求健康的路上越走越远。



所谓代糖

相较于一般的饮料，“低糖低卡”、“零糖零卡”的饮料能量确实偏低，但这些饮料是用代糖取代一般饮料中添加的白糖、葡萄糖、果糖等，以满足消费者对于饮料的味蕾需求。

代糖是食品中的添加剂，它能赋予食品与糖类相似的甜味，但热量相对较低，可以用它的甜味骗过我们的大脑和舌头，让身体误以为尝到了“甜头”。这类代糖甜度非常高，甚至能达到普通糖类几百倍的甜度，只要添加很少的量，就可以获得很高的甜味。

代糖的种类很多，可以分为天然甜味剂、人工合成甜味剂及糖醇类甜味剂三大类。天然甜味剂及糖醇类甜味剂相较于人工合成甜味剂安全性更高些。



代糖虽然能量低，但是对于其安全性，至今仍存在着争议。有研究分析表明含糖饮料或添加了人工合成甜味剂的饮料会增加患肥胖、2型糖尿病、高血压以及全死因的风险。

此外，添加人工甜味剂的饮料会增加食欲，容易肥胖。并且食用人工合成甜味剂与酒精性脂肪肝、炎症性肠漏、阿尔茨海默病、自闭症、多发性硬化症等的发生有关。

当然，心情好时或者朋友聚会时偶尔尝试一定量的代糖饮料也不用过分在意。





🌸 选择合适的饮品 🌸

最健康的推荐当属白开水，还有各种淡茶，不添加糖的花果茶等，也可以选用每日建议摄入范围内的水果制成果汁，推荐连水果残渣一起喝哦。



当然，要想避免落入饮料甜蜜的陷阱，最好的方式是戒掉对饮料的嗜好，多喝水。



供稿 | 营养科 徐灵芝
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 徐灵芝 李皖生



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越