

## 科普 | 无糖饮料当水喝？医生：千万别！

夏日炎炎，饮料是很多人必备的解渴品，尤其是标着“零糖、零脂肪、零卡路里”的饮料更是颇受消费者青睐。被奉为“胖子的福音”“代糖的不二之选”的无糖饮料热销背后，是人们渴望在“过嘴瘾”的同时追求健康的心理。不过，有医生就提醒，无糖饮料中的人工合成甜味剂对人体有多方面的影响，“不要把奶茶或者是任何饮料当成水来喝，最健康的一定是白开水或茶水。”

夏天来了，无糖饮料热销

7月27日，南都记者发现，无糖饮料全国近7天搜索指数整体环比上涨8%，而近日首发高温红色预警的广州，搜索指数整体环比上涨了41%。在人群画像中，最关注无糖饮料的是20岁至29岁人群；在性别分布上，男性比女性更为关注无糖饮料，占64.57%。

需求的旺盛还体现在线上销售中。瓶身上印着“劲爽口感，无糖配方”的百事可乐无糖碳酸汽水在线上某店的月销量超过1万；茶类饮料如无糖的三得利乌龙茶月销为4万；无糖的怡泉苏打水达3万……高销量的背后，除品牌自身的口碑，更多消费者瞄准了营养成分表上的一连串零：能量0千焦、脂肪0克、糖0克。众多卖家评论称，此类“三无”产品感觉会更健康，在大口畅饮时没有心理负担。

南都记者走访线下的超市、便利店发现，线下商店也在顺应此类需求。某大型超市的冷藏柜里，标有零糖、零脂肪、零卡路里、低糖等字样的饮料占比约达三分之一；在小便利店的冷藏柜中，标有此类关键词的饮料也占了不少。且此类饮料种类丰富，从气泡水、茶类饮料、果汁、咖啡到功能性饮料等等。一名购买者告诉记者，自开始饮用无糖饮料后，已经很久不喝含糖的饮料了。另一位购买者也直言：“我本身比较怕甜和怕胖，所以会倾向于选择低糖、无糖的饮料。”

便利店的饮品柜内，无糖饮料越来越多。

无糖真的等于零糖吗？

“无糖食品”一般是指不含蔗糖（甘蔗糖、甜菜糖）和淀粉糖（葡萄糖、麦芽糖、果糖、淀粉糖浆、葡萄糖浆、果葡糖浆等）的食品，但可以含有食糖替代物，即代糖（如糖醇、低聚糖、阿斯巴甜等甜味剂）。根据食品安全国家标准《预包装食品营养标签通则》规定，固体或液体食品中每100克或100毫升的含糖量不高于0.5克即可称为无糖或不含糖。因此，无糖饮料不是真的零糖，只是含糖量低于国家标准。

记者查看几款无糖饮料的配料表发现，大部分无糖饮料都使用了阿斯巴甜、蔗糖素、安赛蜜等非糖类的甜味剂来代替食糖，但营养成分表中糖含量均为零。有消费者表示疑惑：“标注无糖的饮料是真的无糖吗，有时候会怀疑代糖是不是健康的。”

但许多有饮料消费习惯的购买者表示，对甜味剂并不了解。一名便利店顾客称，“看到它标无糖，我就默认它没有加了。如果它加了甜味剂的话，看了配料表我也不认识啊，也不会专门去查。”一位喜欢购买无糖饮料的市民认为，无糖饮料顺应了人们越来越追求健康的趋势，也正好契合了减肥心理，因此消费者会倾向于认为无糖饮料是健康的，也更少愿意去关注其

中的甜味剂。

医生：

人工合成甜味剂会间接影响血糖血脂

广东药科大学附属第一医院健康管理部主任陆崇告诉南都记者，现在大家都在追求更健康的生活，这是件好事。但如何选择健康的饮品，要先看喝水的目的，“如果是为了补充水分，最健康一定是白开水或茶水；如果是糖尿病的病人，想吃点甜的增加点口感，选择含有天然甜味剂的饮品，像木糖醇、甜菊糖、罗汉果甜味剂等，更合适。”

陆崇提出，有两个误区需要注意。首先是把糖、脂肪，甚至是正常的蛋白质看成是洪水猛兽，其实它们都是人体代谢所需要的。提倡控制、减少糖的摄入并不是不吃糖，根据中国居民膳食指南，每天控制摄入量在 25 克已经很不错了，一般人控制在 50 克是可以的。

其次，无糖饮料并不意味着没有糖，可能只是含量较少或是通过甜味剂替代。甜味剂分为人工合成与天然两类，如果是纯天然的甜味剂，适量摄入对人体无害，但成本也相对较高，饮料厂商往往出于成本、口感等考虑，会将人工合成的甜味剂混合添加，如阿斯巴甜、甜蜜素、三氯蔗糖、安赛蜜等，这也就是为什么饮料配料表中往往含有多种糖。现在的研究表明，单独地适量摄入阿斯巴甜或三氯蔗糖对人体影响不大，但是多种甜味剂混合起来使用时间较短，对人体有何影响还需大量的科学研究。

“表面看，人工合成的甜味剂不会直接对胰岛素产生影响，对预防肥胖有一点作用，但长期看，它会间接影响我们的血糖和血脂。”陆崇介绍，随着人工合成甜味剂的数量增多，这方面的研究也越来越多。相关研究表明，这些人工合成的甜味剂进入消化系统后，会干扰人体对葡萄糖的吸收，导致消化系统接收功能出现紊乱，肠道分不清楚该吸收什么糖、该吸收多少糖，增加了糖尿病的风险，也干扰了肠道的菌群，有导致肠炎的风险，甚至会影响血脂和蛋白质的代谢。

“老是喝人工合成甜味剂的饮料，对甜的味觉会迟钝。因为人工合成甜味剂，它的甜度可能是蔗糖的 500 倍，习惯后，再吃正常的水果，你就会觉得，哎呦，怎么没有以前好吃了？其实是我们的身体过分地耐受了这些人造甜味剂。”陆崇说。

千万别把饮料当水喝

陆崇还认为，相较于预包装饮料透明的配料表，街头巷尾的奶茶店更值得警惕。2017 年上海消保委测了 51 款奶茶，在 27 件正常甜度奶茶中，每杯含糖量为 11 克至 62 克，平均含糖量为每杯 34 克。而“无糖”也不代表真正没有糖分。20 件宣称无糖的样品，竟全都有糖分测出，平均糖含量 2.4 克每 100 毫升，最低也有 1.2 克每 100 毫升。

“不要把奶茶或者是任何饮料当成水来喝。”陆崇建议，中国居民膳食指南推荐正常人每天喝 1500 到 1700 毫升的水，年轻人不爱喝白开水、茶，可以在里面添加一些柠檬、桃子、梨、罗汉果等改善口感，多想办法从天然的食物当中获取喜欢的口感，踏踏实实地用心去享受天然的美味。

来源：咩事、番禺台