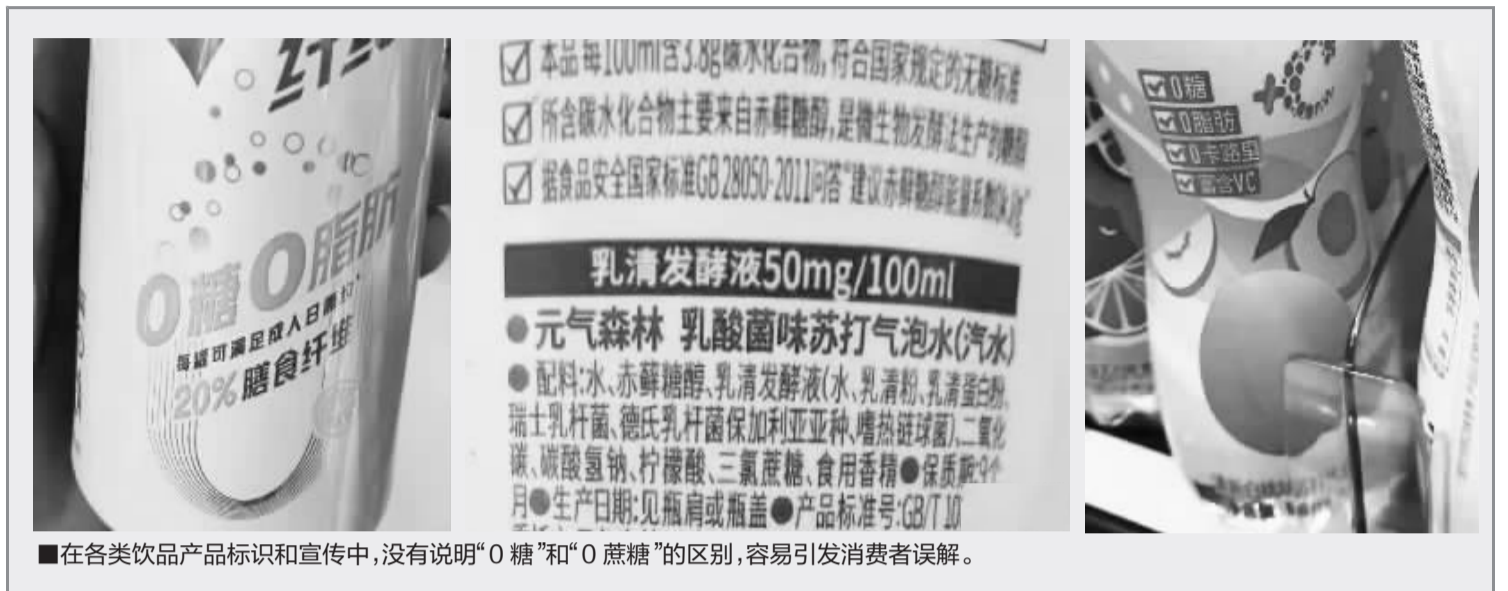


零糖、无糖、0蔗糖 谁在欺骗谁

饮料标识你看吗？你懂吗？“零糖”有可能是一场游戏



噱头 三分之一饮料号称“零糖”

“都说零糖，到底是不是啊？”“哎呀，随便挑一瓶完了。”

大兴区某超市的饮料区，两名消费者正打量着饮料货架。这是一家大型综合性超市，整体装修风格偏年轻时尚，所售卖的商品也以新鲜时尚为主打。饮料区各式新颖的饮料，以五颜六色的包装冲击着消费者的视觉。

真正无糖的纯净水、矿泉水、苏打水集中在一个货架。这些饮料几乎都没有打着零糖的噱头，看起来和尝起来都一样平淡无奇。而其他有味道的饮料则集中在另一个货架。有味饮料这个货架前，消费者明显更多。大家有的在漫无目的地寻找，有的很明确就是想买一瓶零糖饮料。

记者粗略数了一下，除去同一产品的不同口味，这个货架摆着75种饮料，有碳酸饮料、果汁饮料、奶茶等类型，其中在外包装上明确打着“零糖、0糖、无糖、0蔗糖”等宣传字样的有28种，超过总量三分之一。有的饮料干脆在瓶子上印了一个大大的“0”字，重点极为突出。

这些零糖饮料，还有一个共同的特点，就是包装以清新、鲜亮的色调为主，大量出现粉、绿、黄、白等色调，看起来更容易吸引年轻人的目光。

除了饮料，这家超市里的酸奶、饼干等也能找到零糖的身影。不过，相比之下，还是零糖饮料数量最多。在超市附近的奶茶店，同样提供零糖、无糖气泡水。

为什么在意零糖？记者在现场询问了几个挑选零糖食品的消费者，得到的答案几乎一致，总结下来就两个字——怕胖。

在网购平台上，零糖食品就更多了。其商品详情中更是充满了“不怕胖”“零负担”“放肆补水”等极具诱惑的词汇。某电商APP，甚至专门为消费者总结出未添加糖饮料榜和未添加糖饼干蛋糕榜。榜单里无糖饮料近7日销量几乎都在一万件以上，最好的近7日已经卖了上万件。无糖饼干蛋糕销量近7日销量也有很多款在六七千件。

误区 零糖≠不升血糖不怕胖

饮料几乎就是带着甜味进入人们生活的，不管是汽水、果汁、冰红茶还是果奶、酸奶、奶茶。刚开始接触时，它们都是甜味的。但在迈入21世纪后，低糖、零糖的概念开始在饮料界兴起，首先就是无糖可乐，接着茶饮、酸奶开始跟进。随着减肥、健身热潮的兴起，各种零糖代餐也接踵而至。

“最近这些年，对糖的否定态度，在各种媒体上占据了主流的声音。”食品科学博士范志红告诉记者，反对过量添加糖，不是一个新鲜的话题，世界卫生组织还提出过“限糖令”，建议大家日常生活中减少糖的添加。但是世卫组织建议每人每天添加糖量最好限制在25克以内，并不是0。

随着西方一些激进营养专家提出否定碳水化合物的观点，中国的消费者也受到冲击，掀起反碳水的潮流，甚至有人尝试零碳水，不吃主食。糖作为碳水化合物中营养价值极差的一类，首当其冲被针对。“糖有增加热量的问题，有影响血糖平衡的问题。”范志红说，限制糖本身是有积极意义的，于是食品生产界顺应消费者需求，生产低糖、零糖食品。

本来，对糖的限制发展到这一步，看起来是符合健康潮流的。但是消费者对甜味依然有依恋，既害怕糖又想要甜，企业就生产出添加甜味剂的低糖、零糖食品。这样的产品瞬间大行其道起来。

范志红介绍，甜味剂的副作用目前学术界还存在争议。有的研究表明，相对于糖，甜味剂的坏处少了一些。但也有研究表明，甜味剂大量摄入，会降低胰岛素敏感性，造成代谢紊乱，带来食欲上升。所以，这种零糖食品并不意味着“吃了不怕胖”。

此外，这类零糖食品也不意味着不会升高血糖。“血糖升得快不快，实际上跟加不加糖，没有直接的关联。吃一块什么糖都没加的原味白面包、白馒头，血糖反应也会是非常高的，甚至可以比喝白糖水还要高。我们国家的医院，有时候是用白馒头代替葡萄糖水，来当葡萄糖耐量试验食物的。”范志红认为，不能仅仅通过加没加糖，来判断食物是否适合糖尿病患者食用。

观点 选择零糖是在欺骗自己的身体

对现在年轻人普遍存在的怕胖心理，范志红明确建议：“别把食用这种零糖食品饮料，当成防止肥胖的主要手段。”

选择零糖食品饮料时，最好先关注其配料表。要警惕其加入蔗糖之外的其他糖（葡萄糖、果糖、麦芽糖、乳糖等）。然后，还要注意各种糖醇（木糖醇、麦芽糖醇等），糖醇对升高血糖的效果确实很低，但是过量食用容易造成腹泻。再看看有没有添加低聚糖（低聚果糖等），少量吃低聚糖可以促进肠道菌群改善，但是过量也会引起胀气、腹泻。最后就是普遍存在的甜味剂（安赛蜜、阿斯巴甜等）。

“这些所谓零糖产品不是毒药，可以消费，但是千万不要看见零糖就纵容自己，就对它产生依恋。”范志红强调，人的大脑、内脏、肠道都有甜味受体，甜味剂带来的甜味，跟真糖带来的血糖上升代谢反应是不一样的。时间一长，可能出现代谢紊乱。

“实际上，你就是在用甜味剂欺骗你自己的身体。”范志红建议消费者克制一下嗜甜的欲望，同时也克制一下对重咸、浓香、极鲜等浓郁口味的追求，因为长此以往，感官会变迟钝，“很多美好的、天然的、丰富的食物，我们会无法感知。”

求证 这个醇、那个蜜都是些什么？

已经道歉的元气森林混淆了“0糖”和“0蔗糖”的区别。他们的奶茶产品中并没有添加蔗糖，但是含有赤藓糖醇、甜菊糖苷、结晶果糖等。

记者在线上和线下渠道一共收集到23款零糖食品饮料的配料表，发现其中确实没有蔗糖，但是它们尝起来又都是带有甜味的。奥秘就出在配料表中那些各种各样的“醇、蜜”。

这些到底是什么东西？简单说，这些东西都可以被统称为甜味剂，它们代替了白砂糖、蔗糖，却能给食品饮料带来甜味。

23种零糖食品配料表中，无一例外都含有甜味剂。其中，出现次数比较多的，有赤藓糖醇（11次）、三氯蔗糖（9次）、麦芽糖醇（5次）、安赛蜜（5次）、阿斯巴甜（4次）、木糖醇（2次）。

赤藓糖醇是一种天然甜味剂，在自然界中广泛存在于真菌类蘑菇、地衣、甜瓜、葡萄、梨等植物中。

麦芽糖醇也是一种天然甜味剂，由麦芽糖氢化而获得，是较早应用于低热量甜味剂的糖醇。

木糖醇同样是天然甜味剂，从白桦树、橡树、玉米芯、甘蔗渣等植物原料中提取而来。

三氯蔗糖俗称蔗糖素，是一种对蔗糖进行化学改良后得到的高质量高甜度的蔗糖衍生产物，是一种人造甜味剂，甜度可达蔗糖的600倍。

安赛蜜、阿斯巴甜也都是人工合成甜味剂。

也就是说，甜味剂大致分为两类，天然甜味剂和人工甜味剂。天然甜味剂相对价格较高，人工甜味剂则价格低廉且甜度非常高。

据北京晚报



很多食品饮料的外包装上，都以醒目的字样，斩钉截铁地标明自己与糖的绝断。但就在前几天，一款“零糖”饮料道歉了。4月10日，元气森林发布致歉声明称，在奶茶产品的产品标示和宣传中，没有说明“0糖”和“0蔗糖”的区别，容易引发误解。然而市场上仍然有大量食品以零糖为卖点，尤其是将无糖和无蔗糖混淆的戏码有欺骗消费者之嫌。而贪图甜味的消费者，转而投入这些零糖食品的怀抱，一定程度上也是在欺骗自己。