

无糖食品:甜蜜背后有隐忧

糖尿病患者、心脑血管疾病患者、肥胖患者等，在选择“无糖食品”过程中需格外谨慎



■新华社发 徐骏 作

□王默玲 程思琪 邱思宇

每到夏季,减肥总能成为热门话题。随着消费者健康意识的提升,各种以“无糖”为卖点的食品、饮品似乎已经成为一种瘦身、控糖的健康之选。但“无糖食品”真的不含糖吗?“无糖”一定更健康吗?如何辨识和选择“无糖食品”呢?记者就这些问题采访了相关专家。

“无糖”不等于“零糖”

记者在电商平台搜索关键词“无糖”发现,从碳酸饮料、饼干蛋糕到糖果点心,打着“无糖”标签的食品数不胜数,甚至有的“无糖”饼干直接标注“忌糖人士也可以放心食用”。受访专家们表示,市面上所谓的“无糖食品”通常并非“绝对无糖”的“零糖”,而是“无添加糖”或“糖含量极低”。

从食品角度来说,要理解食品中的“糖”,首先要辨析碳水化合物、糖类和甜味剂等基本概念。上海理工大学健康科学与工程学院教授董庆利表示,广义的“糖”指的是碳水化合物,这是人体最主要的能量来源。而在大众狭义认知里的“糖”,其实是碳水化合物中的一个特定子类,通常指具有甜味、易溶于水的单糖和双糖,例如果糖、蔗糖、葡萄糖等。甜味剂也称代糖,是一类能赋予食品甜味,但本身通常不是碳水化合物或热量极低的物质。

“如果把碳水化合物比作一个‘大家族’的话,我们日常理解的‘糖类’就是‘家族里特别甜的孩子’,甜味剂则是‘外面请来的甜味替身演员’。”董庆利说。

从这个角度来看,市场上出售的无糖饼干、无糖月饼、无糖饮料等,都不是真正意义上的“无糖食品”。复旦大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室教授厉曙光说,商品上标注的“无糖”,通常是指没有添加白砂糖、绵白糖等精制糖,但添加了代糖作为甜味来源,食品本身可能还含有其他形式的碳水化合物,这些成分在人体内最终仍会转化为葡萄糖,并且提供热量和升血糖效应。

“因此,‘无糖’不等于‘零糖’,也并不意味着糖尿病患者可以随意食用这类食品。”复旦大学公共卫生学院教授高翔说。

代糖并非“健康灵药”

当前,不少用代糖替代蔗糖的“无糖食品”,总喜欢在广告海报中强调“更健康”“养生”“无负担”等概念,导致不少想要减肥瘦身的人士将其视为“健康灵药”。但专家们也指出,代糖虽不会直接刺激血糖水平升高,但过量摄入仍有健康隐忧。

据介绍,代糖主要分为天然来源和人工合成两大类。人工合成代糖包括阿斯巴甜、甜蜜素、安

赛蜜、三氯蔗糖、纽甜、糖精钠和爱德万甜等。天然来源的代糖则包括罗汉果糖、甜叶菊干、山梨糖醇、麦芽糖醇、木糖醇、异麦芽酮糖醇、乳糖醇和甜茶苷等。

“选择使用了代糖的‘无糖食品’,并不等同于选择了健康食品。”董庆利说,许多无糖食品可能含有大量脂肪、淀粉等其他高热量成分,因此无糖并不意味着是低热量。此外,多项研究发现代糖可能产生一些潜在的健康影响,比如人工甜味剂可能会干扰大脑对甜味的正常感知,反而刺激食欲,增加对高糖高热量食物的渴望,从而间接促进肥胖的发生。

高翔表示,在评估甜味剂等食品添加剂安全性时,不能简单地以“天然”或“人工”作为判断标准。即使是天然存在的物质,在高剂量或特定条件下仍可能对人体健康产生不利影响。

理性看待“无糖食品”

面对当下琳琅满目的“无糖食品”,专家们表示,应理性看待、适量摄入。

“糖尿病患者、心脑血管疾病患者、肥胖患者等,在选择‘无糖食品’过程中需格外谨慎。”厉曙光说,不仅要关注产品是否标注“无糖”字样,更要仔细查看配料表和营养成分表。

对于普通消费者来说,添加了代糖的“无糖食品”,也并非减肥瘦身的解药。高翔表示,消费者需要把握三个核心原则:首先,代糖适合用于控糖时替代蔗糖以减少热量和血糖波动,但不能过度依赖;其次,安全不等于无限量,虽然所有代糖都有安全摄入量标准且日常饮食通常不会超标,但长期每天食用大量“无糖食品”仍可能接近临界值,特殊人群(如孕妇、儿童和代谢疾病患者)更需谨慎控制;最重要的是,整体饮食质量远胜于代糖选择,即便选用最安全的代糖,若饮食结构本身高油高盐低纤维,其健康收益依然有限。

在选购代糖食品时,专家们建议,控制摄入量比单纯关注代糖种类更为关键。

“首先看碳水化合物总量,这决定了总体升糖潜力和热量贡献;其次看糖含量,了解其中的单糖、双糖有多少;最后需要关注配料表,了解该食品用的是哪种甜味剂。”董庆利进一步建议道,消费者查看配料表排序时,若代糖成分(如“阿斯巴甜”或“安赛蜜”)出现在配料表末尾,表明添加量较少,排在前列则意味着含量较高;同时,要警惕“复配代糖”现象,例如打着“天然甜菊糖苷”旗号的产品可能掺入三氯蔗糖等廉价人工甜味剂,需仔细核查成分明细;最后,必须结合营养成分表全面评估,例如某些无糖巧克力可能含有30%以上的脂肪,而无糖饼干则可能使用麦芽糊精等快速升糖的碳水化合物成分,这些都会影响产品的实际健康价值。

(新华社上海7月17日电)

服务中小企业 “劳模工匠助企行”启动

新华社北京7月17日电(记者 樊曦)记者17日从全国总工会了解到,全国总工会、工业和信息化部日前联合印发通知,于7月17日起全面实施“劳模工匠助企行”行动。各级工会将组织劳模工匠组建技术服务队,面向中小企业开展技术服务、技术攻关、管理提升等,每年组织3万人次劳模工匠参与,服务2万家企业,帮助解决3万个技术问题、提升30万人次职工技能水平。

2023年7月,全国总工会启动“劳模工匠助企行”专项行动试点,在上海、江苏、浙江、福建、广东5个省市先行先试。2024年,中共中央、国务院印发《关于深化产业工人队伍建设改革的意见》,将“劳模工匠助企行”作为深化产业工人队伍建设改革的重要举措。同年,全国总工会、工信部将专项行动纳入“一起益企”中小微企业服务行动清单,进一步扩大行动影响力。

在总结试点经验的基础上,两部门全面实施“劳模工匠助企行”,将组织劳模工匠深入产业园区和企业,开展现场指导、技术辅导、技能培训,帮助职工提升技能水平,帮助企业解决技术问题;根据企业需求,组织劳模工匠通过短期合作、联合攻关等方式,帮助企业破解难题、提升创新能力;分享企业管理、班组建设等经验做法,助力企业提升管理效能。

“劳模工匠助企行”将采取线上线下相结合的方式,强化数智赋能。全国总工会在“职工之家”APP设立“劳模工匠助企行”模块,建设完善劳模工匠人才库,发布助企服务信息,建立需求匹配机制,组织劳模工匠开展线上服务,打造各级工会和劳模工匠联系服务企业的重要平台,为企业高质量发展注入新动能。

据悉,“劳模工匠助企行”试点工作开展两年来,全国总工会和5个试点省市工会已组织4.7万人次劳模工匠参与行动,帮助超2.9万家企业解决4.5万个技术问题,帮助63.1万人次职工提升技能水平,带动全国20多个省(区、市)开展相关活动。

上半年全国铁路 发送旅客22.4亿人次

新华社北京7月17日电(记者 樊曦)记者17日从中国国家铁路集团有限公司获悉,今年上半年,全国铁路累计发送旅客22.4亿人次,同比增长6.7%,创历史同期新高。

上半年,铁路部门统筹运用高速铁路和普速铁路资源,客运能力不断提升,全国铁路日均开行旅客列车11183列,同比增长7.5%。其中,5月1日全国铁路发送旅客2311.9万人次,创单日旅客发送量历史新高。

在跨境客运组织方面,上半年广深港高铁发送跨境旅客1503.3万人次,中老铁路发送跨境旅客13.9万人次,同比分别增长16.1%、19.1%。铁路部门积极适应国家全面放宽优化过境免签政策,为外籍旅客出行提供便利,上半年全国铁路发送外籍旅客914.8万人次、同比增长30.1%。

与此同时,旅游列车开行量质齐升。铁路部门研发投用适老化旅游列车,持续打造“熊猫专列”“京和号”“大河之南号”“齐鲁1号”等旅游列车品牌,积极联动文旅部门、酒店和景区,拓展消费新场景,探索更多“旅游列车+”服务,为旅客提供高品质旅行体验。上半年全国铁路累计开行旅游列车972列,同比增长23.2%。

在站车服务方面,铁路部门加强旅客需求分析,不断优化铁路12306服务功能,推出老年常旅客会员积分优惠等新举措,计次票、定期票、旅游套票等新型票制已拓展至72条线路,铁路畅行码覆盖所有动车组列车。92趟动车组列车推行静音车厢服务,25座车站和38趟动车组列车试点高铁宠物运输服务,19座车站试点“轻装行”服务,有效提升旅客购票出行便利化程度。

服务信息

◆微信办理 wb99ok
yzwb_36524
◆广告咨询 8862 9347

寻人启事

刘辉,男,49周岁,身高1.73米,目前已多年失去联系,如有知情者请与我联系,电话18631127381,李女士。