

## 一周辟谣

## 这些无糖饮料的说法系

謬

言



这个夏天无糖饮料火了,贴着无糖、低糖标签的饮料已经开始向饮料界传统“大咖”可乐、酸梅汤、冰红茶等的“C位”发起挑战。据24小时连锁便利店便利蜂统计数据,7月饮料销售上涨25%,其中代糖水饮、高纯度果汁和中高端牛奶增速明显。毕竟在炎炎夏季,这些无糖、低糖饮料能让众多管不住嘴又怕发胖的人,在享受喝冰镇甜饮料过足嘴瘾的同时,心里又少了很多“罪恶感”,因此在追求健康体型的人群中无糖饮料备受推崇。不过无糖饮料真的如人们心目中所想的那么完美吗?

## 真相:欺瞒大脑后果很严重

“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)。”天津第一中心医院营养科主任谭桂军介绍,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,也就是平时我们所说的“代糖”。

甜味剂分为天然甜味剂和人工甜味剂,像常见的各类糖醇、甜菊糖等都属于天然甜味剂,阿斯巴甜、纽甜、糖精、甜蜜素等都属于人工甜味剂。“除了糖醇类的甜味剂,一般甜味剂通常甜度很高,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。”谭桂军介绍,甜味剂参与到人体代谢中产生的热量实在是太微乎其微了,因此也可以视为0热量。

正是因为0热量,让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热量的饮料真的是减肥“神器”,减脂减重的人可以敞开了喝吗?

对此谭桂军表示,在减重门诊针对减脂减重的人群给出的治疗方案里,饮料还是建议喝白开水、矿泉水、纯净水。“所有甜味剂的原理都是在欺瞒大脑,大脑接收到甜味信号后,发现血糖没有上升,反而会增加对真糖的渴望,这样可能不利于减重。”

“此外,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,长期喝会使人体处于酸性环境容易引起矿物质的流失,对牙齿也会有损伤;一些功能饮料中也会添加一些咖啡因,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,对于减少糖摄入有所帮助,但是敞开了喝,并不提倡。

## 真相:皮肤衰老不能只让糖分背锅

去抗糖。

“糖是加速衰老,损害皮肤的罪魁祸首”的论调受到不少人的追捧,不少美妆博主、演艺明星带头戒糖、断糖。在他们强大的号召力下,不少人也开始主动戒糖,并把其视为永葆青春的“救命稻草”。

这种论调的原理是,过量的摄入糖类,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,从而导致衰老。

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,我们不提倡戒糖和断糖。世界卫生组织和国家卫健委也一直强调的是减糖和限糖。”谭桂军表示,糖是我们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。

“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,加上肥胖、饮食长期不均衡等因素,可能反而会造成肠道菌群的失调,对皮肤产生不利影响。”谭桂军说。

## 真相:糖尿病并非吃糖导致

无糖饮料可以预防糖尿病?

有人认为,无糖饮料完全不含糖,因此不会造成血糖升高。甚至有人觉得,可以用无糖饮料来预防糖尿病。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证据。

“因为几乎不参与人体代谢,所以甜味剂不会使血糖升高,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。”谭桂军说,不过,对于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。”谭桂军进一步解释,肥胖者摄入量过多,造成机体的肥胖,肥胖会影响胰岛的功能,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5~10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。

“如果单纯地喝无糖饮料,而对其他碳水化合物不加以节制,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。”谭桂军表示,无糖并没有体现出减少糖尿病风险的优势,所以喝无糖饮料是不会有预防糖尿病的作用。

## 谣言

## 无糖饮料中的人工甜味剂会致癌

“很多无糖饮料或者食品如果不增加甜味剂,口感会很差。”谭桂军举例,比如酸奶,纯原味的酸奶非常酸,大部分人很难接受,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。谭桂军表示,到目前为止,国内外的研究没有直接证据表明人工甜味剂会导致癌症。

“人工甜味剂不会引起癌症已经属于老调重弹的问题。”天津科技大学食品工程与生物技术学院副教授王浩介绍,比如20世纪70年代,美国国立癌症研究所发现沙卡林糖精在实验大鼠上引起膀胱癌,导致美国国会立法在含有沙卡林糖精的食品标签上写上在动物身上致癌的警告,后来发现沙卡林糖精在大鼠身上致癌的机制根本不存在于人体,因此到了2000年沙卡林糖精从致癌物名单上去掉了。

“其实能够产生甜味的物质很多,但要真正拿到食品‘上岗证’成为甜味剂,还要经过严格的检测。而且对于已经‘上岗’的甜味剂,各种标准也都严格限定了安全使用量。”王浩介绍,以阿斯巴甜为例,每公斤体重40毫克为安全摄入量(ADI)。这个标准是通过动物实验证明每公斤体重4000毫克阿斯巴甜未出现不良反应,人体上设定了100倍保险系数,4000除以100得出的ADI是40毫克的标准。这个摄入量水平是非常安全的,相当于一个60公斤体重的成年人每天可以吃2.4克阿斯巴甜,换算成蔗糖,相当于每天吃掉500克,对一般人来说远远低于安全线。

根据我国现行的《食品添加剂使用标准》(GB2760-2014)的规定,纽甜、甘草酸铵、甘草酸一钾及三钾、D-甘露糖醇、甜蜜素、阿斯巴甜、麦芽糖醇和麦芽糖醇液、三氯蔗糖等作为甜味剂,可以用于面包、糕点、饼干、饮料、调味品等食品。国际上也有严格的食品添加剂使用标准。

在监管方面,食品生产商都被要求必须在产品标签上注明使用了的甜味剂成分与含量,“因此在标准内食用添加了人工甜味剂的饮料或食品,是没有致癌的风险的,大家可以放心食用。”王浩说。

(来源:科技日报)

