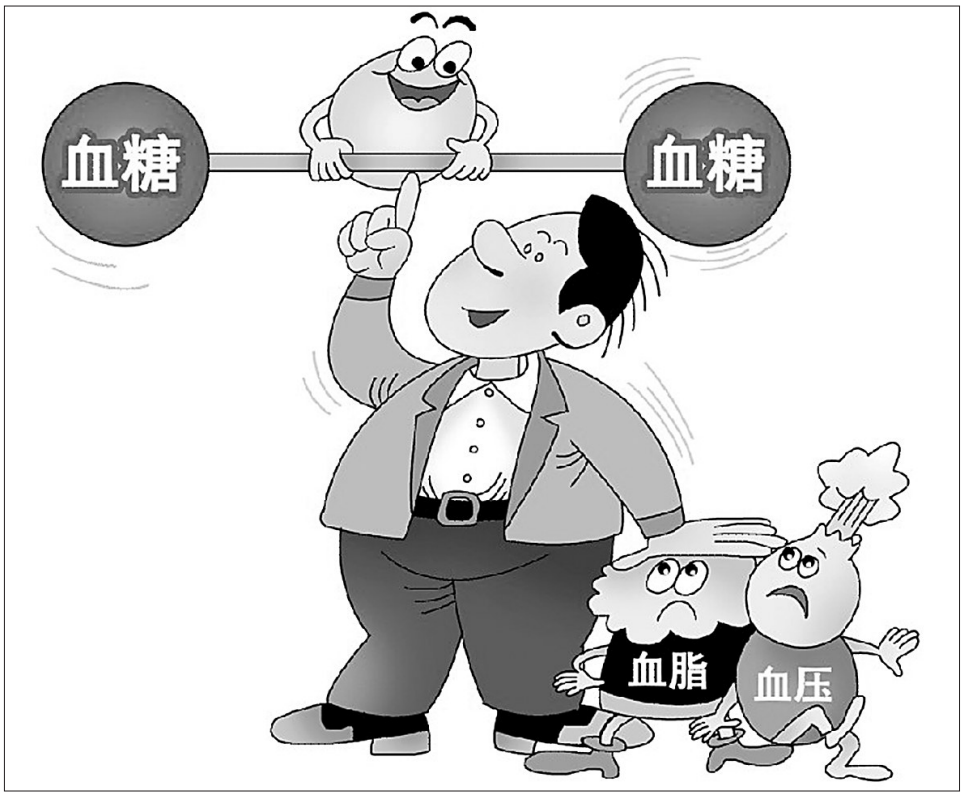
无糖食品是否真不含糖

晚报首席记者 程华伟

阅读提示 生活水平在提高，再加上其他原因，现在糖尿病患者越来越多，一些所谓的低糖、无糖食品受到这类人群的关注，甚至一些健康市民也越来越重视食用无糖和低糖食品。

正因为低糖、无糖食品有市场，一些商家便打着“低糖”和“无糖”的招牌销售。然而，记者走访市场发现，尽管一些食品标注有“无糖”、“低糖”字样，查其成分表却不让人放心。

相关人士也指出，购买无糖、低糖食品，应当先看成分表，而对糖尿病人来说，并不是说使用所谓的无糖食品就是安全的，要注意无糖食品内的“隐形糖”。



健康的生活能有效预防各类疾病

无糖食品销量好

有调查数据显示，我国超过1亿人患有糖尿病，此外还有1.4亿人处于糖尿病前期状态，随时会步入糖尿病的行列。

糖尿病也被认为是一种“富贵病”，因而一些糖尿病人开始从饮食上控制。近些年，针对糖尿病病人的无糖食品在市场上开始走俏，而且部分食品售价比普通食品的价格还要高。

连续几天的时间，记者在市区走访时发现，不少“无糖”、“低糖”食品被摆放在显要的位置，这类食品有面包、牛奶、核桃露、酸奶、饼干、八宝粥以及麦片等。

此外，在一些购物网站上，记者还发现了一些专门销售“无糖”“低糖”等食品的卖家。

记者了解到，无糖食品一般是指不含蔗糖（甘蔗糖和甜菜糖）、葡萄糖、麦芽糖、果糖等的甜味食品，但是无糖食品应含有糖醇（包括木糖醇、山梨醇、麦芽糖醇、甘露醇）等替代品。根据国家规定，“无糖”的要求是指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。

4年多前，65岁的市民孙先生查出患有糖尿病，之后他便开始注重饮食。

“在查出得了糖尿病之前，我比较喜欢吃油炸食品和甜食，尤其是甜食。”孙先生说，他也认同“病从口入”，因而他开始注重健康饮食，“含油多的食品吃得少了，甜食几乎不吃了，现在都是我闺女给我买一些无糖食品吃”。

其实，无糖食品的消费者并非仅是糖尿病人，一些健康市民也逐渐注重健康饮食。

“我觉得，少吃甜食对身体好，平时我买吃的，一般是选无糖或者低糖的。”34岁的市民蔡女士说。

“和前些年相比，我们的无糖和低糖食品卖得相对比较好，有些顾客也会点名要无糖或低糖食品。”凯旋路一家超市工作人员说，尤其是一些老年顾客购的时候，多会看看是否是“无糖”或“低糖”的。

市民购买不看成分表

在市区走访时，记者发现，市民在购买无糖和低糖食品时，仅看外包装上是否有“无糖”或“低糖”字样，很少留意成分表。

记者注意到，一种“无糖面包”的成分表中标注着“不添加蔗糖”，其成分表中却有“麦芽糊糖”等，其他一些标注着“不添加蔗糖”的食品中的成分表中有些含有甜蜜素、麦芽糖，有些含有淀粉糖浆、低聚糖、低聚木糖以及阿巴斯添（一种人造的糖替代品，又称甜味素）等。

记者随机采访了几位市民发现，对无糖食品中成分表不太理解，他们认为“包装上写着‘无糖’应该就是‘无糖’的，其他不重要”。

市第三人民医院医生刘磊建议，在选购无糖食品的时候，应该先看看成分表，“不能只看外包装上是否写着无糖食品或者无蔗糖食品”。

据了解，如果无蔗糖食品中含有其他糖分，其所含的热量同样不低。此外，目前的食用添加剂中，糖醇对人体的影响相对较小，类似膳食纤维，且不会加重胰岛负担，可优先选择。

“对糖尿病病人来说，并不是说不吃不添加糖的食品就没问题了。糖尿病人是要严格控制摄入的食物总热量的，而食物中所含的蛋白质、脂肪和碳水化合物均会产生热量。”刘磊说，因而，糖尿病人并不能过量食用无糖食品。

值得注意的是，食品中的淀粉等成分进入人体后同样会分解产生糖分，摄入过多会同样导致血糖升高。一些无糖食品虽标明不含蔗糖，配料表中却标有麦芽糖、糊精、玉米糖浆等，这些物质成分也属于水解淀粉物，而且碳水化物含量和热量较高，吃多的话也对健康不利。

“当然，注重饮食健康是值得提倡的，但对糖尿病人来说，并不能将无糖食品替代药物，使用相应的产品要根据自身的实际情况，也不能认为无糖食品就等于健康食品。”刘磊说。

无糖食品并非真“无糖”

记者了解到，无糖食品的关键在“糖”的定义上。糖可以专指白糖，也可以指各种有甜味的、能够在人体中转变成为葡萄糖的食品成分，比如麦芽糖、葡萄糖、果糖、果葡糖浆等。从广义来说，即便没有甜味，但如果能够被人体消化吸收并转化为葡萄糖，也可以称为“糖类物质”。

而欧洲国家的通用概念，无糖食品不能含有蔗糖和来自于淀粉水解物的糖，包括葡萄糖、麦芽糖、果糖、淀粉糖浆、葡萄糖浆、果葡糖浆等。然而，它必须含有相当于糖的替代物，一般采用糖醇或低聚糖等不升高血糖的甜味剂品种。

商丘师院生物与食品学院老师李胜称，对很多无糖食品来说，只是不含蔗糖，并非是里面的所有成分都不含糖分。

“糖，是碳水化合物的俗称。比如，我们常吃的馒头，其里面所含的主要成分就是淀粉等碳水化合物。”李老师说，严格来讲，淀粉也是一种糖。

据介绍，目前市场的无糖食品的主要成分为淀粉，即便其里面不添加蔗糖，但其难以达到无糖食品的国家标准。因而，无糖食品并非真正意义上的“无糖”。一些无糖食品中的糊精也是一种“隐形糖”。

李老师也提醒，市民在选购无糖食品是应当看看成分表，要看其里面是否添加有其他类型的糖分，即便是含有大量淀粉也要注意，以免对健康带来不利影响。

糖尿病人饮食应当注意啥

对糖尿病人来说，不能将无糖食品当饭吃，那么这类人群在饮食上应当注意什么呢？

“不管是健康人群，还是糖尿病人，在饮食上都应该注意少油、少盐。”刘磊说，含淀粉高的食品也不能过量食用，含糖量高的食品最好禁食。含淀粉高的食品主要包括白面、豆类、大米、薯类、谷类等，因为这类食品进入人体以后，主要分解为碳水化合物，也可直接转化为糖，所以要限量食用。当然，葡萄糖、水果糖、白糖、红糖、麦芽糖、奶糖、巧克力，以及各种含糖饮料、含糖糕点、蜜饯、水果罐头、果脯等糖类制品最好禁食，因为这些食品可导致血糖水平迅速上升。

控制血糖，与其将希望寄托在所谓的无糖、低糖食品上，不如把握一个饮食大原则，那就是少吃任何人工甜味的食物，多吃粗粮、豆类、薯类，用天然质地的新鲜水果代替甜食和甜饮料。具体来说，如果做到以下几点，糖尿病人非但无须总是吃不饱、饿肚子，还可以避免饮食受限带来的营养失衡。

1.多吃菜

建议糖尿病患者每天吃菜一斤以上，特别是绿叶蔬菜，不仅可以提供多种矿物质和抗氧化物质，减少眼底和心脑血管系统并发症的风险，还能提高饱腹感，对于糖尿病人好处极大（土豆、芋头之类不在此列）。

2.少吃油

烹调一定要少用油，多用蒸、煮、炖、凉拌，不吃油炸、油煎，减少油炒菜，盐少放，有利心脑血管健康和长期的血糖控制。有研究提示，脂肪摄入多，当时虽不会明显升高血糖，长期效果却会损害餐后血糖控制能力。

3.控制肉

肉类不必天天吃，可以用少油烹调的鱼和豆制品供应一部分蛋白质。鸡蛋每周不超过4个，不必扔掉蛋黄。牛奶每天可以喝一杯，如果血脂高，可以选低脂奶和酸奶。

4.主食不必过少

主食的数量不一定要严格控制的很少，每天半斤量是可以的。真正要严格控制的只有精白米和精白面做的食品。相比白米、白面，推荐吃低血糖反应的粗粮和豆类。粗粮中，小米、黏大黄米的血糖指数较高，黑米、荞麦、燕麦、大麦、黑麦等血糖指数都较低。玉米食品的升糖速度与加工状态有关，膨化玉米片、爆米花都接近米饭的水平，甜玉米的血糖指数较低。莲子也是不错的低血糖反应食物，可以加入主食当中。

豆类普遍是血糖反应很低的食品，比其他粗粮还要低很多。如果肾脏功能正常，可以用豆类代替白米、白面作为主食，豆子富含维生素B1、钾、镁等元素，对于容易丢失矿物质和水溶性维生素的糖尿病人来说是有益的。

5.坚果水果可限量吃

糖尿病人可以适当吃一点水果和坚果。减少做菜时的油量，用一小把坚果仁来代替，可以增加膳食纤维和矿物质。用餐时减少两三口主食，留出份额来餐间少吃点水果，血糖不会剧烈波动。一定要吃新鲜完整的水果，不能用果汁替代，也不能用加糖的罐头水果代替。

6.外出吃饭前先垫底

糖尿病人如果需要经常应酬或者在外面吃饭，血糖一般不好控制。这种情况下，建议出门赴宴前，先喝点自制豆浆，冲点纯燕麦片，喝点无糖酸奶，可以避免低血糖，也不至于用餐时吃过量。赴宴时有意点些蔬菜、豆子、豆制品和清爽鱼虾，少吃油腻菜肴。