



0糖无糖饮料能放肆喝吗? 专家:不代表不含糖或没有热量

“0糖电解质水”
“无糖可乐”“0卡糖
奶茶”……近年来,以
“0糖”“无糖”等为卖
点的饮料走红市场,
一度成为年轻消费者
的新宠。那么“0糖”
饮料真的不含糖吗?

□达州日报社全媒体记者 郝富成

0糖、无糖颇受年轻人喜爱

“乌龙茶、柠檬红茶、气泡水、苏打水……”记者在达城一超市看到,货架上摆放着上百种饮料,多个品牌饮料外包装显著位置标有“0糖0脂0卡”“0糖”“无糖”“低糖”等字样,其外包装也大多走清新路线,惹人喜爱。另外,达城有不少便利店还设有专门的元气森林专柜,里面摆放以元气森林为主的多个品牌的“0糖”饮料。“0糖”的饮料去年就卖得很好,今年也一样。”达城达巴路口一家便利店的店主告诉记者,这些“0糖”的饮料更受年轻人欢迎。

小亚是一位超级爱喝奶茶的95后,她说,自己每天都要点上一杯奶茶,这两年考虑到健康因素,将标准糖的奶茶换成了无糖或者少少糖,虽然口感有些差别,但能让自己喝得稍微安心一些。

“糖吃多了不仅对皮肤不好,还容易长胖,所以‘0糖0脂0卡’的饮料就成了我的首选。”31岁的罗小姐由于担心身体摄糖量多而长胖所以才会注意到饮料的含糖量,她表示,虽然“0糖”饮料的口感不如含糖饮料,但喝起来心理负担比较轻。

记者采访中发现,无法拒绝饮料的诱惑,又担心影响健康和身材的年轻人

其实有很多,所以在传统含糖饮料与各种“0糖0卡”饮料之间选择了后者。

“0糖”不代表不含糖

饮料含有大量的糖分,喝多了对身体不好,例如出现肥胖,血糖升高的情况,于是很多商家就推出了0糖0脂0卡的饮料,那么这种饮料真的可以放心喝吗?

根据我国食品安全的相关标准指出,脂肪和糖每100毫升含量低于或等于0.5克,即可标注“0脂”“0糖”,每100毫升饮料能量低于或等于17千焦或4千卡即可标注“0卡”。所以,配料表上标注“0糖0脂0卡”,并不代表完全不含糖、没有热量。

记者了解到,“0糖”与“无糖”可以分为两类:一类是不含糖也不用甜味剂,另一类是不含糖,但是使用甜味剂来产生甜味,并且有些甜度远远超过蔗糖。一般常见的代糖有天然型代糖,如赤藓糖醇、麦芽糖醇等;人工合成代糖,如阿斯巴甜、安赛蜜等,而“0糖0卡0脂”饮料只是因为添加了低热量天然代糖而已。在达城一超市的饮料专区,记者发现很多“0糖”饮料在其配料表里含有赤藓糖醇,也有的含有阿斯巴甜或安赛蜜。如,含糖的可口可乐使用的是果葡糖浆和白砂糖,

而无糖的可口可乐则使用了阿斯巴甜、安赛蜜、蔗糖素三种甜味剂代替了果葡糖浆和白砂糖;元气森林可乐味苏打气泡水使用了赤藓糖醇、甜菊糖苷、三氯蔗糖三种甜味剂。此外,记者还注意到,标注“0糖0脂0卡”的饮料,价格比一般的饮料要高。如,可口可乐500毫升装每瓶售价3元,同规格无糖“纤维+”可乐的零售价为4.8元;

另外,很多奶茶店推出了“0糖0脂0卡”的奶茶。“所谓的‘无糖奶茶’是指不额外添加糖。”达城中心广场附近一家奶茶店员工告诉记者,奶茶通常由牛奶、茶、小料等几部分组成,甜度可由顾客选择决定,无糖奶茶本身的甜度来源于小料里。

那么长期饮用这类饮料能起到减肥的作用吗?记者咨询了达州市中西医结合医院内分泌代谢、风湿免疫科副主任医师曾芳馨。“0糖是不含蔗糖,可能会添加甜味剂,有些甜味剂不宜多摄入,不推荐经常喝饮料,哪怕是0糖饮料。”曾芳馨表示,“0糖”饮料中的甜味剂虽然不含糖,但却容易唤起人对真糖的渴望,有饥饿感,反而会增强食欲。此外,一瓶“0糖”饮料中往往会同时混用几种添加剂,而大众对添加剂并没有很多的相关知识,所以对于“0糖”饮料还是要有节制地饮用。

相关链接:

现在0卡0糖饮料采用的是人工代糖,长期饮用此类饮料会影响肠道菌群,人体会感觉饥饿,增加对甜食的喜爱和渴望,进而增加进食。大量摄入代糖,会降低胰岛素敏感性,造成代谢紊乱和食欲上升,进而导致体重增加。总而言之,代糖也是糖,含有代糖的饮料不宜过多饮用。另外,长期大量喝无糖饮料,糖尿病、脑卒中、冠心病等疾病的发生风险一样会上升,要想避免对身体造成危害,最好的办法就是不喝饮料,多喝白开水。



无糖“纤维+”可乐



可口可乐

了解更多达州本土资讯,请扫描
二维码,关注掌上达州APP。



掌上达州