

无糖食品真的不含糖吗

◆ 马志英

几年前,有一家专门加工蛋卷的企业找上门,委托我们上海市食品研究所开发无糖蛋卷。原来,蛋卷市场已经饱和了,再不开发新产品,企业将面临倒闭。我们研究了配方和生产工艺,帮助那家企业生产出新产品无糖蛋卷,结果一炮打响,很快在市场上热销。销量之大出乎意料,那家企业起死回生。

原来我以为无糖食品的市场很小,与大众消费的食品相比微不足道。但这件事让我开始重新审视无糖食品市场。经调查研究后,我发现以前的想法错了。

糖尿病发病率猛增 无糖食品市场巨大

现在,我国已经成为糖尿病发病率最高的国家。卫生部公布,目前我国18岁以上的居民糖尿病发病率为9.7%,按此计算,我国糖尿病患者达9200万左右,而且每天新增病例3000余例。此外,糖尿病前期患者占到全国总人数的15.5%,这意味着还有1.4亿人是糖尿病的潜在高危人群。这表明无糖食品的消费人群多达几亿,谁敢说这个市场“微不足道”啊!

糖尿病发病率高速增长,除了与遗传和人口老龄化有关,也与现代人的生活方式有关。

我周围的同事和亲朋好友中有很多糖尿病患者。我认识一个还很年轻的糖尿病患者,他每天早上吃一块无糖切片面包和豆浆,中午是一只低糖杂粮馒头加蔬菜,晚上一块无糖饼干加蔬菜;水果、点心、肉类不敢吃,只是少量吃一点鱼而已。

以现在的医疗水平,糖尿病还不能根治。患者终身带病,意味着必须终身控制饮食。为了这1亿多人的健康,食品生产和研究者要重视适合糖尿病患者食品的开发和生产,同时真的要凭良心来重视无



糖食品的质量安全。在研究开发适合糖尿病患者的无糖食品时,先要站在患者的角度,试想如果我是糖尿病患者,我希望吃什么样的无糖食品。

近年来,不少食品生产企业意识到无糖食品市场的巨大潜力,陆续开发出许多产品。到市场上走走看看,目前各大超市和商店,几乎常见的食品都出现了“无糖版”。什么无糖口香糖、无糖饼干、无糖饮料、无糖奶制品,甚至还有无糖奶糖、无糖冰淇淋、无糖巧克力等。

在无糖食品的专柜里有些“无糖食品”的包装上标注了“无蔗糖”字样。商场的销售人员在推销产品时宣称:“这些无糖食品都不含糖

分,糖尿病患者可放心食用,不会影响糖尿病人的血糖。”这些“无糖食品”真的无糖吗?

“无蔗糖”≠“无糖”

国家卫生部在2011年10月发布了《预包装食品营养标签管理通则》,这是一个强制性的国家标准,将于2013年1月1日正式实施。《通则》中规定,声称“无糖”或“不含糖”的食品每100克中的糖不大于0.5克;声称“低糖”的食品,每100克中的糖不能大于5克。

这里所说的糖,不单指蔗糖,还包括葡萄糖、麦芽糖等其他单糖和双糖类(不包含像淀粉这样大分子的多糖类)。因此,“无蔗糖”和“无糖”不能划等号。

有些食品虽然标注了“无蔗糖”,仍可能含有果糖、麦芽糖等成分。麦芽糖和蔗糖一样都可以在人体内转变为葡萄糖,食用过量,一样会造成人体的血糖升高,对糖尿病患者可能造成危害。因此,果糖、麦芽糖都是糖尿病患者应该控制摄入的成分。根据国家标准规定的要求来看,标注“无蔗糖”的食品不能称为“无糖食品”,这种标注很可能误导消费者。

许多无糖的糕点类食品中含有大量碳水化合物。碳水化合物在人体内会转变为葡萄糖,大量食用,对糖尿病患者的身体仍会产生不良影响。所以,糖尿病患者应适当控制碳水化合物的摄入,以防止血糖超标。即使是无糖食品,糖尿病患者也要坚持少吃多餐的习惯,以控制糖分的摄入。

食用富含碳水化合物的食品时,最好摄入富含膳食纤维的食物,如燕麦片、新鲜蔬菜等,减缓碳水化

合物消化吸收的速度,防止血糖升高过快,保持血糖稳定。

有的企业宣传说无糖食品能起到的降糖作用,这完全是谎话!所有的食品吃了以后血糖都会升高。无糖食品也是食品,只不过没有或几乎没有糖分存在,可辅助控制血糖,但绝不能代替打针、吃药。

已确诊为糖尿病的患者,一定要遵医嘱进行正规治疗。糖尿病高危人群也要当心,不要以为吃了无糖食品就可以不用控制饮食、加强锻炼,血糖也会得到很好的控制。

无糖食品用什么甜味剂好

现在市场上的无糖食品仍有甜味,是添加的什么物质呢?其实就是食品添加剂中的甜味剂。

选择无糖食品时,最主要的是看清楚标签上的“甜味剂”究竟是何种替代品。有些“无糖食品”的标签中仅笼统地标注“甜味剂”、“复合甜味剂”、“蛋白糖”等极不规范的名称,而不注明真实的化学名称。有些所谓的“蛋白糖”其实是用糖精与糖配制而成。

目前,在无糖食品中用的甜味剂有几类,一类是糖醇类甜味剂,如木糖醇、山梨醇、麦芽糖醇、甘露醇等,甜度与蔗糖差不多;另一类是非醇类化学合成的甜味剂,如糖精、甜蜜素、阿斯巴甜、安赛蜜(AK糖)、三氯蔗糖等,它们的甜度高、用量少、热值小;还有一类天然甜味剂,如甜菊糖、甘草酸二钠,因为是天然的,安全性较高。

无糖食品用什么甜味剂好?平时自己烧菜用什么来代替白砂糖呢?糖尿病患者和想减肥的朋友对这些问题肯定感兴趣,下面是主要的甜味剂及其用法。

糖精——大家认识最早的甜味剂,其甜度是蔗糖的300~500倍。关于糖精是否有有害的争论很多,现在有了新的甜味剂,消费者都不理它了,一般也不建议用它。由于糖精价格便宜,在一些蜜饯产品中常常可看到它的踪影。

阿斯巴甜——1965年被发现,甜度是蔗糖的160~200倍。关于阿斯巴甜安全性的争论非常激烈,不过至今还没发现重大的安全问题。世界上批准使用阿斯巴甜的国家很多,世界卫生组织的联合专家组也批准使用。阿斯巴甜主要用于饮料中,糖尿病和肥胖症患者可以在自己做的不加热的饮料中少量加些,但需注意,它不适用于苯丙酮尿症患者。

三氯蔗糖——以蔗糖为原料,甜度可达蔗糖600倍,甜味持续时间、后味等非常接近蔗糖。经20多年安全性评估,现已被30多个国家批准使用。它的特点是比较耐热,可用于烘烤食品或烹调菜肴。

木糖醇——从植物中提取出来的一种天然植物甜味剂,甜度比蔗糖略高,口感与蔗糖接近。在做冷菜时可适量加些木糖醇,因为低温品尝的效果更佳。木糖醇的热量低、安全性较好,是防龋齿的最好甜味剂。不过,吃得太多也有可能带来腹泻、血脂升高等副作用。因此,糖尿病患者不宜多吃木糖醇。

甜菊糖——从甜叶菊中提取的天然甜味剂,甜度可达蔗糖的150~300倍。甜菊糖的安全性较高,至今还没发现它有毒或有害。低温溶解后甜度高,高温溶解后甜度低但口感好,适用于烘烤食品。

摘自《食品与生活》2012年第10期

订 2013全年

新民晚报 送

2011年获国家工商总局颁布“中国驰名商标”

订阅价格:

360元/年 国内邮发代号 3-5

征订及礼品发放时间:

2012年10月18日至2012年12月31日

礼品领取方式:

礼品领取方式:凭《新民晚报》全年订阅收据至全市各邮政支局发行部门领取礼品。

领取时间:

9:00—16:00 (含双休日)

订阅全年度《新民晚报》读者还可享受:

免费祝福语:每周一刊登,祝福语内容限3行,6号字体不超过39个字(含标点符号),超出部分按每行50元收取费用(刊例价格100元/行,每行13字,不足一行以一行计费)。凭有效订阅凭证提前两周时间,至延安中路839号一楼108室《新民晚报》广告部办理。

邮政咨询热线: 11185 本报咨询热线: 62474929 (此活动仅限上海地区)

好礼!



上海市著名商标

蜂花二代新品
蜂花草本精华洗发露500ml
+蜂花草本精华护发素500ml