

无糖碳酸饮料更易发胖？0糖0卡0脂肪饮料更健康？真相可能没那么简单...

安徽市场监管 2022-04-07 15:34



点击蓝色字关注我们

本文专家:刘晶晶，中国农业大学食品生物技术博士

如今，市面上的饮料可谓是五花八门。

什么无糖、0卡，甚至0糖0卡0脂肪，大受怕胖人士的欢迎。



版权图片，请勿转载！

图库版权图片，不授权转载

然而，一项研究发现：**同样喝碳酸饮料，喝无糖胖的人更多，得糖尿病的人也更多。**

无糖为啥还会更胖？无糖就是0卡吗？今天就给你讲清楚。

“无糖”到底是什么意思？

“无糖”只是对食物中糖类的含量进行了限定，并不是不含糖。

根据我国食品安全国家标准规定，无糖食品是指每100克固体或100毫升液体食品中含糖量不超过0.5克。

标准中提到的“糖”不仅仅是人们熟知的白砂糖，主要是指单糖（葡萄糖、果糖、半乳糖），双糖（蔗糖、乳糖、麦芽糖）和多糖（纤维素、植物淀粉和动物糖原）等碳水化合物。



版权图片，请勿转载！

图库版权图片，不授权转载

还有很多人以为无糖=0卡，其实二者差别很大，0卡是指零热量。

卡是能量的单位，能量是人类赖以生存的基础，人体所需的能量主要来源于食物中的产能营养素，包括碳水化合物、脂肪和蛋白质。



版权图片，请勿转载！

图库版权图片，不授权转载

每克产能营养素在机体内氧化所产生的能量值称为食物的能量卡价。1g碳水化合物、脂肪和蛋白质在人体内产生的能量分别为4.0kcal、9.0kcal和4.0kcal。对成年人，糖类只占能量供给的55%-65%，所以无糖并不是无热量。

无糖更易发胖？

研究表明在合理控制总能量的基础上，适当提高碳水化合物摄入反而可以提高胰岛素的敏感性，改善葡萄糖耐量。而**长期食用高脂肪低蛋白低碳水化合物的膳食引起肥胖的可能性最大。**

肥胖是由于人体长期处于能量摄入超过能量消耗的状态，使得体内多余能量转化为脂肪，表现为脂肪细胞增多，与其他组织失去正常比例的一种状态。



版权图片，请勿转载！

图库版权图片，不授权转载

避免肥胖最有效的方式是改变膳食结构和食量，保证摄入量既满足人体对营养的需求，所含能量又低于机体消耗，而不是过度限制碳水化合物的摄入。

减重膳食构成原则：低脂肪，适量优质蛋白质，含多种复杂碳水化合物，高水果蔬菜占比。

无糖食品更健康吗？

无糖食品不会对人体造成危害，但不可长期食用。

碳水化合物是构成人体组织的重要物质，参与细胞构成和细胞内活动。如果人体碳水化合物长期摄入不足，就会利用体内蛋白质，如肝、肾、心脏中的蛋白质来提供能量，**从而损害人体器官。**



版权图片，请勿转载！

图库版权图片，不授权转载

当膳食中碳水化合物供应不足时，体内脂肪会被加速分解为脂肪酸来供应能量，脂肪酸不能被彻底氧化而会产生过多的酮体，**酮体不能及时被代谢掉就会在体内蓄积，以致产生酮血症和酮尿症。**

一些碳水化合物，在结肠发酵时，还可以刺激益生菌群的增殖，**如若长期摄入不足，会影响人体消化系统功能。**

糖尿病人能食用无糖食品吗？

建议糖尿病人食用低血糖生成指数（GI）碳水化合物，而非无糖食品。

一些食品包装上虽然标识“0蔗糖”，但是含有大量的乳糖、麦芽糖、葡萄糖、果糖、糊精、淀粉糖浆、果葡糖浆和麦芽糖浆等其他碳水化合物，大量摄入同样会引起糖尿病患者血糖的波动。



版权图片，请勿转载！

图库版权图片，不授权转载

血糖指数是用于衡量某种食物组成对血糖浓度影响的一个指标，低GI的食物在肠胃停留时间长、释放缓慢，人体血糖波动较小。

葡萄糖GI值为100，常见的低GI值碳水化合物有：黑米饭55.0、玉米（甜，煮）55.0、荞麦面条59.3、全麦面条37.0及藕粉32.6。

来源：科普中国

编辑：解修霞

审核：杨文勇、毕云飞



欢迎关注
安徽市场监管
微信公众号