



随着糖尿病患者的增多,无糖食品应运而生,目前已呈“泛滥”之势。商家往往把它夸得神乎其神,让老百姓一头雾水。而记者通过多方调查发现,这些所谓无糖食品,有的根本无法达到国家标准,有的宣传言过其实。糖尿病人选择时还须睁大眼睛,切不可相信那些能“放心”食用的说词。

# 无糖食品“放心吃”纯属忽悠

## 记者调查发现无糖食品宣传大多言过其实,糖尿病人选择需谨慎

文/本报记者 孟敏 实习生 刘华东 杨亚平 片/本报记者 张中

- 标上无糖,价格就高出很多甚至高出一倍。
- 国家对无糖食品有专门规定,为100克或100毫升的固体或液体食品中糖(指所有的单糖和双糖)的含量不高于0.5克。如果严格按照这一标准,多数焙烤类无糖食品很难达标。
- “没有完全无糖的食品,市场上所谓的无糖食品就是‘无添加蔗糖产品’。”
- “添加木糖醇、麦芽糖等的无糖食品不能当成糖尿病人的治疗手段。”



省城一大型超市设置的无糖食品专区。



省城一食品企业在生产无糖食品。

吃无糖饼干、喝无糖酸奶、买无糖蛋糕、选无糖饮料、嚼无糖口香糖……无糖食品风行,省城各大超市无糖食品都占有一席之地,更有超市设了无糖食品专柜、无糖食品销售区。然而,无糖食品真的不含糖吗?血糖高患者真的可以像他们宣传的那样“放心”地食用市面上这些所谓的无糖产品吗?为此,记者近日采访了省城无糖食品市场及有关专家。

### □看市场 无糖食品五花八门,产品标识多不明确

家住泮文路的市民刘女士家孩子刚三岁,给宝宝做饭用的蔗糖改成了木糖醇;过节时,刘女士给老人买面粉,还专门买了无糖面粉。随着越来越多的市民认可无糖食品,五花八门的无糖食品在超市遍地开花。

花园路一家超市专设无糖食品销售区。从饼干、饮料,到面粉、木糖醇,应有尽有。不过,几款木糖醇烧胡麻、木糖醇南瓜饼干都没标注糖分的含量。还有一款特制钙奶饼干,右下角标注着“不含蔗糖”,售价为6.0元,价格较普通饼干高了近一倍。

在泮源大街另一个大型超市的营养品专柜上,记者发现有不少厂家生产的豆浆、麦片,包装上都用小字标注“无添加蔗糖”、“无添加白砂糖”等字样。在一款“智力中老年营养麦片”包装袋上标注了原料,其中有燕麦片、麦芽糖浆、麦芽糊精等。不难发现,这种无糖麦片用麦芽糖浆代替了原有的糖分。其它多种无蔗糖营养品也有类似情况。

随后,记者来到无糖食品专柜,各种无糖食品摆满货架。导购向记者介绍了销量较好的阿尔发豆奶粉,一袋500克的无糖豆奶粉

### □探厂家 无糖食品也有糖,只是品种不一样

食品的甜味是怎么出来的?带着市民关心的这些问题,记者来到济南两家生产无糖食品的厂家进行实地探访。

在济南古德面包厂,门外停放着十几辆运输车。厂内三排黄色厂房安静矗立,飘出一阵阵面包的香味。十几位工人穿着纯白色的工作服,戴着白色帽子和口罩,正在一箱箱搬运面粉。

该企业现在生产一种无糖全麦面包。“无糖面包市场上有需求,我们企业就生产。”该企业一位宁姓负责人介绍,无糖面包跟普通面包的制作流程和工艺一样,只不过用的配料不同。

而在天桥区无影山北路的济南益康食品有限公司,一进门,就能闻到烘焙食品的香味。这里生产无蔗糖桃酥、无蔗糖蜜三刀、无蔗糖老婆饼、无蔗糖针丝麻叶儿等多种口味的糕点。记者穿上特制的工作服后,跟随工作人员来到食品生产车间,看着各式各样的糕点经过生产间、烘焙间、冷却间、装托间,最终进入包装间,打包装箱运往各大超市。

### □访专家 多数焙烤类食品很难达国家标准

“这些无糖食品,糖尿病人能放心吃吗?”来济南探亲的贾兴灿老人表示,看着亲友送的无糖食品,就是不敢吃。原料里有麦芽糖、麦芽糖精、木糖醇等,不知道是否也属于糖?

“我们用无蔗糖糖浆来代替传统的食糖,无蔗糖糖浆比普通白糖贵一倍。”济南古德面包厂的一位负责人表示,无蔗糖糖浆又称复合木糖醇糖浆,主要的配料有木糖醇、山梨糖醇、低聚异麦芽糖,符合无蔗糖标准。

目前,没有法规规定“无糖产品”必须不含任何糖类物质。有的商家为了宣传,大打擦边球,极力夸大“无糖”的概念和疗效。

“没有完全无糖的食品,市场上所谓的无糖食品就是‘无添加蔗糖产品’。”济南市食品工业协会会长阎世春表示,从食品行业来说,糖分蔬菜糖、水果糖和淀粉糖。蔗糖从甘蔗中榨出,属于水果糖;从大米、小麦芽、玉米、高粱等粮食中提取的饴糖,属于淀粉糖,含水量高就会变成糖浆,不少无糖食品添加的就是这种糖浆。前者渗透性强,糖尿病人肾脏受损,不宜食用,后者糖尿病人可以食用。

“木糖醇在广义范围上也是糖。木糖醇的提取范围很广,可从果品、蔬菜、谷类、蘑菇之类食物和白桦树、橡树、玉米芯等植物中提取,虽然化学结构和蔗糖不同,但也属于糖的一种。”阎世春提醒说,市民选购无糖食品时,要选购

### □问医生 无糖食品不能降糖,木糖醇吃多也不好

不少无糖食品名为降糖食品,真能起到调节血糖甚至降血糖的作用吗?以木糖醇为主打的诸多无糖食品,糖尿病人皆可放心食用吗?山东省立医院、山东省千佛山医院和济南市食品科学研究所的专家对此进行了解答。

“添加木糖醇、麦芽糖等的无糖食品不能当成糖尿病人的治疗手段,这些糖只能理解成一种甜味剂。”山东省千佛山医院内分泌科主任医师陈少华介绍说,无糖食品分两种,一种是添加阿斯巴甜等纯粹甜味剂的食品,不添加任何能量,不参加代谢;另一种是添加木糖醇的食品,不依赖胰岛素来代谢。

“无糖食品不能起到降血糖的作用。”山东省立医院内分泌科副主任医师周新立表示,市民购买无糖食品时要看产品说明,不要盲目相信厂家的宣传。要根据医生的建议和自身血糖高低来购买,毕竟木糖醇无糖食品吃多了也有不良作用。

有临床实践表明,木糖醇并不能治疗糖尿病,而且木糖醇吃得过多,血中甘油三酯升高,会引起冠状动脉粥样硬化。周新立说,“这也

有可能,糖尿病人还是不宜多食木糖醇;而且木糖醇代谢产生的热量和葡萄糖代谢产生的热量差不多,减肥人群也不能依靠木糖醇,而要改成低热量饮食。”

济南市食品科学研究所的一位李姓专家建议糖尿病人,木糖醇、蛋白糖等蔗糖代替成分,有甜度,正常食用的话,不会引起血糖升高;平时也要控制糖分摄入量,分开少吃,不要形成积累,比如一个苹果,正常人一次吃完,糖尿病人可分三次食用。