



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。



省城一家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

家住泺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、木糖醇南瓜饼干都未标注糖分的含量。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。

在泺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。在一盒“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

售价34元左右，比普通豆奶粉高出10元之多。无糖消渴茶、沙琪玛、消渴麦片等的价格都比普通食品贵出不少。“这种食品糖尿病病人可以放心食用，完全不会有问题。”销售人员说，产品不仅不含糖，长期食用还有助降糖。

20日，在历山路的两家大型超市（家乐福、大润发），不少顾客选购无糖麦片、无糖核桃粉、无糖切片面包。泉城路的一家大型超市（沃尔玛）内，无糖食品以营养品居多，多数营养成分中也均含有麦芽糖或者麦芽糊精。

□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说，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车间、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。

“无糖糕点并不是真正的无糖，只是糖成分、糖含量和普通糕点不同而已。”一位管理车间的韦姓负责人表示。

另一位熟悉技术的徐姓负责人带领记者来到糕点厂房，几名工人正在忙碌着制作虾仁酥。“无糖糕点只是用复合木糖醇替代了普通的蔗糖，并注意了糖含量的控制。”据该徐姓负责人介绍，她做食品行业30多年了，约3年之前公司开始生产无蔗糖食品，如今市民健康观念增强，无糖食品需求量增多了。

□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，糖尿病人体肾脏受损，不宜食用，后者糖尿病人体可以食用。

“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

正规厂家生产的产品。此外，不用“谈糖色变”，只需合理控制糖的摄入量就可。

济南益康食品公司的一位徐姓负责人表示，糖尿病患者要根据身体状况去选择无糖食品。“要注意食品的糖含量。”她表示，国家对无糖食品有专门的规定，即现行的无糖食品标准。此项标准见于国标《预包装特殊膳食用食品标签通则》中，对无糖食品规定为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。

现在，省城的无糖食品鲜有明显标注此项内容的。而业内人士也分析说，如果严格按照这一标准，多数焙烤类无糖食品很难达标。

□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，糖尿病人都可放心食用吗？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，糖尿病人体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患者，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，糖尿病患者可分三次食用。