

# 成分标签藏消费困惑,无糖饮料真无糖吗

## 食品专家从十个问题入手解开“糖与甜”之惑

文/片 记者 张志恒  
魏银科 报道

**1 我国“无糖”“低糖”的国家标准是如何界定的?2025版新规有哪些补充?**

程媛媛:我国“无糖”“低糖”界定依据《预包装食品营养标签通则》(GB28050),2011版为现行核心版本,2025版核心判定标准未变,仅细节补充。“无糖”指每100克/毫升食品中碳水化合物<0.5克;“低糖”要求每100克/毫升食品中碳水化合物<5克。2025版新规明确“糖”为果糖、葡萄糖、蔗糖、麦芽糖、乳糖5种;营养标签强制标识从“一加四”升级为“一加六”,新增饱和脂肪/脂肪酸和糖的标注,同时要求添加“建议青少年减盐油糖”提示语,引导健康消费,该新标准将于2027年3月16日正式实施。

**2 市场上“0糖0脂0卡”的标识是否合规?消费者容易陷入哪些认知误区?**

程媛媛:“0糖0脂0卡”标识合规需符合国标,商家持检测报告证明达标则合法。但消费者易陷误区:一是“0糖=完全无糖”,实际可能含微量天然糖,也就是存在于原材料中的糖分;二是“0糖=0能量”和“0糖=0碳水化合物”,部分产品含少量供能成分;三是“0糖0脂0卡=绝对健康”,这类产品或含甜味剂等添加剂,虽合规但食用中不宜过量。企业需清晰标注成分,避免模糊宣传误导。

**3 “0蔗糖”与“无糖”有何区别?哪些情况属于“0蔗糖”宣传违规?**

程媛媛:“0蔗糖”与“无糖”核心区别在判定标准和范围。“0蔗糖”仅指蔗糖含量为0,可能含果糖、果葡糖浆等其他糖;“无糖”按碳水化合物总量界定,需≤0.5克/100克/毫升,涵盖所有糖类。“0蔗糖”宣传合规需满足蔗糖含量确为0,且营养成分表

“0糖”是否真的意味着“无糖”?在超市购买饮料的杨女士向齐鲁晚报·齐鲁壹点记者表示了疑惑:“市面上无糖饮料越来越多,包装上的‘0糖0脂0卡路里’标语让人眼花缭乱,但喝起来的甜味总让人心里打鼓。”无糖饮料真的没有糖吗?带着疑问,记者采访了山东农业工程学院食品科学与工程学院副教授程媛媛,就这些热点话题进行解答。

程媛媛为记者讲解如何看懂无糖饮料的相关标签。



清晰标注所有糖类成分。若仅强调“0蔗糖”却未按《食品安全法》标注完整营养成分表,或隐瞒其他糖含量,则属于违规。

**4 消费者如何区分“添加糖”和“天然存在的糖”?两者对健康的影响有何不同?**

程媛媛:区分“添加糖”和“天然糖”主要看来源与加工。“添加糖”是食品生产中额外添加的白砂糖、果葡糖浆等,常见于含糖饮料、糕点等,具“空热量”特性,过量易致能量过剩,增加肥胖、龋齿等风险;“天然糖”是天然食物中本身含有的糖,如水果中果糖、牛奶中乳糖,常伴随膳食纤维、维生素等营养素,消化吸收慢,能稳定血糖并提供必需营养。《中国居民膳食指南》建议控添加糖,消费者应少选加工甜食,多选新鲜蔬果、牛奶获取天然糖。

**5 有控糖需求的人群,该如何通过食品标签选择合适产品?**

程媛媛:控糖人群选食品可

“三看”:一看标签标识,优先选标注“低糖”“0糖”“0卡”“低GI”的产品;二看营养成分表,“0糖”需确认碳水≤0.5克/100克/毫升,“低糖”需碳水≤5克/100克/毫升,同时关注能量值;三看配料表,配料按添加量递减排列,若白砂糖、果葡糖浆等游离糖排前列则不适合,无游离糖但含赤藓糖醇等甜味剂时,需留意种类和添加量,合规使用虽安全但需适量,避免被模糊概念误导。

**6 食品中常见的甜味剂有哪些类型?如何从配料表中识别?**

程媛媛:甜味剂按来源分天然和人工合成,天然甜味剂如罗汉果糖苷、甜菊糖苷、赤藓糖醇;人工合成甜味剂如阿斯巴甜、三氯蔗糖、安赛蜜。按营养性分营养性(如糖醇类)和非营养性(如阿斯巴甜)。从配料表识别:天然甜味剂多带“苷”“糖醇”字样;人工合成甜味剂名称独特。我国GB2760-2024版《食品添加剂使用标准》明确约20种甜味剂的使用范围和最大用

量,企业需严格遵守。

**7 电解质水品类众多,普通消费者该如何根据自身需求选择?**

程媛媛:电解质水品牌如外星人、东鹏、脉动等定位不同,选品关键是明确需求场景。“轻补给”款低能量、补基础电解质,适合日常轻度活动或炎热天补水;专业款电解质浓度高,或含能量物质,适合高强度运动后恢复;还有含维生素等的功能款。普通消费者日常活动量小,选基础款或白开水即可;长时间高强度运动选高电解质专业款。同时查看营养成分表,关注钠、钾等电解质含量和能量值,避免过多糖分和添加剂摄入,按需选择。

**8 部分消费者食用含糖醇类甜味剂的食品后会腹泻,这属于食品安全问题吗?**

程媛媛:食用含糖醇食品腹泻非食品安全问题,是个体耐受差异所致。糖醇类甜味剂如赤藓糖醇、木糖醇等在胃肠道不易完

全吸收,未吸收部分进入大肠发酵产气,提高肠道渗透压致水分进入,引发腹胀、腹泻等渗透性腹泻。不同人耐受阈值不同,赤藓糖醇耐受性较高,健康成年人日摄入30-50克多无不适,但老人、儿童等胃肠弱人群阈值低,少量即可能不适。不同糖醇耐受性也有差异,如山梨糖醇耐受性低于赤藓糖醇。消费者不适可减量或换产品,无需担心安全问题。

**9 甜味剂除了提供甜味,还有哪些实际作用?**

程媛媛:甜味剂除提供甜味还有多重作用。一是能量控制,非营养性甜味剂能量极低或无能量,糖醇类能量远低于蔗糖,替代蔗糖能降食品总能量,但代糖食品也需控量。二是降低龋齿发生的风险,致龋菌无法利用甜味剂代谢产酸,能降低龋齿风险,故口香糖、牙膏常用。三是丰富特殊人群选择,糖尿病患者、减重人群用甜味剂可享甜食,又不影响血糖和能量平衡,《中国2型糖尿病防治指南》也提及此类人群可适当摄入糖醇和非营养性甜味剂,为膳食管理提供便利。

**10 “清洁标签”成为食品消费新趋势,企业该如何在减糖产品中践行这一理念?**

程媛媛:“清洁标签”核心是配料简洁、成分透明,对减糖产品研发要求高。企业践行可从三方面着手:一是精简配料,减糖时少用不必要添加剂,用天然甜味剂替代人工合成款,天然香料替代人工香色素,让成分易识别;二是原料溯源透明,公开茶叶、甜味剂原料等的产地、种植方式,如茶饮料标茶园信息,增强信任;三是真实传递信息,不夸大宣传,清晰标注甜味剂种类、糖含量等。此外可借技术创新,如酶解改善天然甜味剂风味、工艺优化延保质期,实现“清洁标签”与品质平衡。

## 济南推动基层党组织建设全面提质增效

记者 杜春娜 济南报道

11月7日,在第五届党建创新成果展示交流活动中,济南市委市直机关工委“建立‘356’提档升级机制 锻造强省会建设坚强堡垒”案例入选“学习贯彻党的二十届三中全会精神,以高质量党建推动进一步全面深化改革”十个示范案例之一,进行现场展示交流。

近年来,济南市委市直机关工委针对机关基层党组织建设发展不平衡、基础工作不规范、标准质量不高、党建与业务“两张皮”等制约机关党建高质量发展的突

出问题,坚持抓基层打基础、补短板强功能,创新建立“356”提档升级机制,有力推动基层党组织建设全面提质增效,为强省会建设提供坚强组织保障。

实施“三年行动”,系统推进党支部建设。济南市委市直机关工委坚持系统谋划、综合施策、协同推进,结合机关实际深入实施党支部建设高质量发展三年行动,明晰“一年一主题、一年一台阶、三年高质量发展”的工作思路,2023至2025年分别确定“强基固本”“全面提质”“建章立制”三个主题,组织开展凝心铸魂、规范

提升、党建引领、创新创优、头雁提升、正风提效“六项行动”,通过3年持续发力,推动党支部建设由打基础向强功能转变,由标准化规范化向高质量发展提升。

明确“五星标准”,引导党支部梯次升级。济南市委市直机关工委坚持创建有目标、工作有规范、评价有标尺,全面推行党支部评星定级管理,梳理形成党支部工作28项规范清单、30项风险点清单,明确9个方面星级评定标准,科学设定星级等次比例,按照党支部自评、机关党委考评、工委复核命名的程序,评选命名市直

机关“五星级党支部”765个,示范党支部236个,三星级以上党支部比例达到100%,51个基层党组织受到中央和省委、市委表彰。建立“先进、中间、后进”党支部台账和537个党支部工作联系点,实行动态管理,分类指导五星级党支部提升标杆,争创样板,四星级党支部查漏补缺、争先进位,三星级及以下党支部查摆剖析、提质提效,推动后进赶先进、中间争先进、先进更前进。

推出“六个一批”,引领支部工作提质增效。济南市委市直机关工委坚持以精细管理促工作规

范、以典型引领促整体提升,以健全机制促常态长效,打出“六个一批”组合拳,形成抓关键带全局的倍增效应。包括:规范一批党务工作的基本流程,推动基础党务由“难”转“易”;打造一批富有特色的党建品牌,推动品牌创建由“形”到“效”;选树一批带动力强的示范样板,推动先进典型由“点”扩“面”;培养一批本领过硬的支部书记,推动党务力量由“弱”变“强”;推广一批可学可鉴的创新案例,推动创新成果由“评”促“用”;形成一批务实管用的制度机制,推动党建工作由“常”及“长”。