



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

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

“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。

6 食品中常见的甜味剂有哪些类型?如何从配料表中识别?

“三看”:一看标签标识,优先标注“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。

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,减糖时少用不必要的添加剂,用天然甜味剂替代人工合成款,天然香料替代人工香精色素,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。

济南市委市直机关工委创新案例亮相第五届全国党建创新成果展示交流活动

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上,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”。