

# 比有糖还甜的“无糖”饮料，真的可以放心喝吗？

今日女报/凤网记者 欧阳婷 李超

随着生活品质的提高，减肥塑形等话题的热度一直居高不下，越来越多的爱美人士不仅通过运动来控制自己的体重，饮食方面更是十分注意，食物讲究低糖低脂，饮料更是首选“保温杯里泡枸杞”。瞄准这一市场，不少大品牌开始推出号称“零糖零脂零卡”的无糖饮料，在保证口味不变的同时，将饮料所含的热量降到最低，让爱美人士能够放心大胆地喝。

那么，“无糖饮料”是否真的无糖，能否助力减肥人士的“减脂大业”呢？今日女报/凤网记者这就带您一探究竟。



扫一扫，看小实验视频



## 调查：无糖饮料，使用代糖添加甜味

“这个饮料是零卡的，那我可以放心喝了。”7月18日，在长沙市华创国际广场盒马鲜生超市内，爱好健身的罗小白（化名）拿着一瓶元气森林气泡水，开心地告诉今日女报/凤网记者，以往的碳酸饮料往往含糖量过高，让她望而却步，但现在不少品牌都推出了“零糖零脂零卡”的饮料，“喝起来就不会担心会变胖了”。

在超市货架上，记者看到，除了最近比较受年轻人喜欢的元气森林气泡水和元气森林燃茶，商场也摆上了零度可口可乐、雪

碧纤维+，以及各种口味的无糖百事可乐等多种号称“无糖零卡”的饮料。而在其他商店，无糖饮料也摆在了最明显的位置。

那既然“无糖”，饮料中的甜味是如何来的呢？通过查阅饮料瓶瓶身的配料表，今日女报/凤网记者发现，无糖饮料中除了无糖茶饮可能会添加类似聚葡萄糖的可溶性膳食纤维外，基本上都是水、茶叶为主要原料，而其他的无糖饮料大部分都是直接使用甜菊糖苷、果葡糖浆、结晶果糖、阿斯巴甜、安赛蜜、赤藓糖醇等甜味剂或者

代糖。

例如，元气森林苏打气泡水甜味来源是赤藓糖醇和三氯蔗糖，其中赤藓糖醇是由葡萄糖发酵制得，为白色结晶粉末，具有爽口的甜味，而三氯蔗糖则俗称“蔗糖素”，是一种高倍甜味剂，具有无能量、高甜度、纯正甜味、安全度高等特点。而可口可乐纤维+和雪碧纤维+则加入了阿斯巴甜、安赛蜜和苯甲酸钠和蔗糖素（三氯蔗糖），零度可口可乐则使用了阿斯巴甜。

## 实验：无糖饮料也可能使血糖升高

那么，无糖饮料是否真的“无糖”，可以让挑剔的顾客放心食用？而“零脂零卡”是否又可以助力“减肥大业”呢？为此，今日女报/凤网记者联系了湖南省胸科医院营养科主任、国家注册营养师张胜康，请他来答疑解惑。

“简单地说，大部分不能够被人体吸收或者代谢的甜味剂不会造成体内血糖的升高。”张胜康告诉今日女报/凤网记者，根据能不能造成血糖升高，碳水化合物可以分为两类，其中，葡萄糖、白砂糖、果糖、蔗糖等包括能够分解成麦芽糖的食物都可以造成血糖升高，而类似阿斯巴甜、赤藓糖醇等不含有上述糖类，则不会造成体内血糖升高。目前，添加到食品中的甜味剂最主要的还是阿斯巴甜，而赤藓糖醇和其他甜味剂相对比较少见。

为了测试无糖饮料是否含有导致血糖升高的物质，张胜康还做了一个小实验，通过血糖检测仪分别检测了3种饮料：无糖茶饮（燃茶）无糖气泡水（元气森林汽水）、增加膳食纤维的无糖碳酸饮料（可口可乐纤维+），其中，无糖茶饮和无糖碳酸饮料都检测出了含有导致血糖升高的糖类物质。



通过检测，无糖茶饮和无糖碳酸饮料的含糖量都超过0mg，证明这两款饮料中都含有影响血糖的糖类物质，其中，无糖茶饮的含糖量数值最高。

无糖气泡水检测出含糖量。

“血糖升高就会产生能量，也就是大家所说的‘卡路里’。”张胜康表示，无糖饮料在主要使用对血糖影响不高的甜味剂的同时，也可能会混合使用其他甜味剂，由于这些甜味剂的量比较少，没有达到引起普通人体内血糖变化的含量，同样不会造成血糖升高，但如果食用达到一定的数量，就会引起血糖的变化。

需要注意的是，当糖尿病患者、血糖指数比较高的人，或者对糖分敏感人群饮用了所谓“无糖饮料”，同样会出现血糖升高的情况。

张胜康建议，无糖饮料偶尔喝不会对体内血糖造成影响，但不能过量；而如果想要引用正宗的无糖饮料，除了白开水或者矿泉水外，可以尝试引用纯正的茶饮料。

## 健康资讯

### 先天性心脏畸形产妇拼死产子 医生：不提倡拿生命去冒险



今日女报/凤网讯（通讯员 缪芳 丁丹妮）7月17日9:49，湖南省人民医院产科手术室里响起了一声嘹亮的哭声，省人民医院产科手术室里响起了一声嘹亮的哭声，省人民医院产科、麻醉科、新生儿科、心内科等多团队在产科姚穗教授的带领下一个重1020g的健康男宝宝来到了这个世界。这是患有先天性心脏血管畸形的26岁孕妇李丽（化名）以命搏命换来的孩子。但省人民医院产科专家姚穗主任同时提醒，先天性心脏畸形患者怀孕产子风险极高，不提倡拿生命去冒险。

来自张家界的李丽患有先天性心脏畸形（又名法洛氏四联症），这是一种复杂的先天性心脏血管联合畸形，死亡率极高，未经手术矫治者很少能存活至生育年龄。李丽12岁之前错过了手术时机，由于长期慢性缺氧，身高仅147cm，孕前体重仅34kg。她本身存活就已经是不易。3月20日，怀孕13周

的李丽第一次到省人民医院产科就诊，产科和心内科专家就反复告知她不宜妊娠，建议终止妊娠。

“我就是拼一拼，风险和机会是并存的，就算是以命换命，我也绝不后悔。”李丽当时含着泪坚持。

此后李丽定期到医院产科产检，7月13日，因已出现心功能下降、胎儿慢性缺氧、胎儿生长受限等问题，终止妊娠迫在眉睫，李丽再次入院。7月17日在抢救人员、抢救措施准备充分情况下，李丽被推进了手术室，在专家团队的“护航”下终于顺利产子。

“大部分人并不会像李丽这么幸运，不提倡拿生命去冒险。”专家提醒，女性怀孕后，孕期由于胎儿生长，准妈妈身体的各个器官将经历严峻考验，因此应有计划的妊娠。而法洛氏四联症患者属于复杂的先天性心脏病，属于怀孕禁忌。

## 科普

### 宝宝为啥会吐词不清

文/夏琼（湖南省儿童医院康复中心）

生活中有哪些原因会导致孩子说话吐词不清？一是先天性生理缺陷，比如先天性唇裂和腭裂、牙齿缺失或畸形以及舌系带过短等。二是后天疾病所致，比如孩子小时候因神经系统疾病致使发声器官运动不协调、因听力受损等情况造成听不准音而无法正确模仿。三是患有功能性构音障碍。

### 小儿支气管炎如何护理

文/张继燕（湖南省儿童医院呼吸内科）

1. 注意保暖。寒冷刺激会导致支气管粘膜的抵抗力下降，加重宝宝病情。因此家长要根据气温的变化情况为宝宝及时增减衣物，尤其是在睡觉时要给宝宝盖好被子。

2. 保证饮水。在出现了支气管炎的症状后，宝宝体温会

提升，水分需求加大，需为宝宝补充水分。由于电解质也出现了流失，家长也可在水中加入糖和食盐，在饮食上尽量以半流质食物为主。

3. 补充营养。充足的营养可以帮助宝宝及早的恢复，但食物要尽量清淡，例如果汁、鸡蛋羹、稀饭以及鸡汤等。