

无糖食品：甜蜜背后有隐忧

王默玲 程思琪 邱思宇

每到夏季，减肥总能成为热门话题。随着消费者健康意识的提升，各种以“无糖”为卖点的食品、饮品似乎已经成为一种瘦身、控糖的健康之选。但“无糖食品”真的不含糖吗？“无糖”一定更健康吗？如何辨识和选择“无糖食品”呢？记者就这些问题采访了相关专家。

“无糖”不等于“零糖”

记者在电商平台搜索关键词“无糖”发现，从碳酸饮料、饼干蛋糕到糖果点心，打着“无糖”标签的食品数不胜数，甚至有的“无糖”饼干直接标注“忌糖人士也可以放心食用”。受访专家们表示，市面上所谓的“无糖食品”通常并非“绝对无糖”的“零糖”，而是“无添加糖”或“糖含量极低”。

从食品角度来说，要理解食品中的“糖”，首先要辨析碳水化合物、糖类和甜味剂等基本概念。上海理工大学健康科学与工程学院教授董庆利表示，广义的“糖”指的是碳水化合物，这是人体最主要的能量来源。而在大众狭义认知里的“糖”，其实是碳水化合物中的一个特定子类，通常指具有甜味、易溶于水的单糖和双糖，例如果糖、蔗糖、葡萄糖等。甜味剂也称代糖，是一类能赋予食品甜味，但本身通常不是碳水化合物或热量极低的物质。

“如果把碳水化合物比作一个‘大家族’的话，我们日常理解的‘糖类’就是‘家族里特别甜的孩子’，甜味剂则是‘外面请来的甜味替身演员’。”董庆利说。

从这个角度来看，市场上出售的无

糖饼干、无糖月饼、无糖饮料等，都不是真正意义上的“无糖食品”。复旦大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室教授厉曙光说，商品上标注的“无糖”，通常是指没有添加白砂糖、绵白糖等精制糖，但添加了代糖作为甜味来源，食品本身可能还含有其他形式的碳水化合物，这些成分在人体内最终仍会转化为葡萄糖，并且提供热量和升血糖效应。

“因此，‘无糖’不等于‘零糖’，也并不意味着糖尿病患者可以随意食用这类食品。”复旦大学公共卫生学院教授高翔说。

代糖并非“健康灵药”

当前，不少用代糖替代蔗糖的“无糖食品”，总喜欢在广告海报中强调“更健康”“养生”“无负担”等概念，导致不少想要减肥瘦身的人士将其视为“健康灵药”。但专家们也指出，代糖虽不会直接刺激血糖水平升高，但过量摄入仍有健康隐忧。

据介绍，代糖主要分为天然来源和人工合成两大类。人工合成代糖包括阿斯巴甜、甜蜜素、安赛蜜、三氯蔗糖、纽甜、糖精钠和爱德万甜等。天然来源的代糖则包括罗汉果糖、甜叶菊干、山梨糖醇、麦芽糖醇、木糖醇、异麦芽酮糖醇、乳糖醇和甜茶苷等。

“选择使用了代糖的‘无糖食品’，并不等同于选择了健康食品。”董庆利说，许多无糖食品可能含有大量脂肪、淀粉等其他高热量成分，因此无糖并不意味着是低热量。此外，多项研究发现代糖可能产生一些潜在的健康影响，比

如人工甜味剂可能会干扰大脑对甜味的正常感知，反而刺激食欲，增加对高糖高热量食物的渴望，从而间接促进肥胖的发生。

高翔表示，在评估甜味剂等食品添加剂安全性时，不能简单地以“天然”或“人工”作为判断标准。即使是天然存在的物质，在高剂量或特定条件下仍可能对人体健康产生不利影响。

理性看待“无糖食品”

面对当下琳琅满目的“无糖食品”，专家们表示，应理性看待、适量摄入。

“糖尿病患者、心脑血管疾病患者、肥胖患者等，在选择‘无糖食品’过程中需格外谨慎。”厉曙光说，不仅要关注产品是否标注“无糖”字样，更要仔细查看配料表和营养成分表。

对于普通消费者来说，添加了代糖的“无糖食品”，也并非是减肥瘦身的解药。高翔表示，消费者需要把握三个核心原则：首先，代糖适合用于控糖时替代蔗糖以减少热量和血糖波动，但不能过度依赖；其次，安全不等于无限量，虽然所有代糖都有安全摄入标准且日常饮食通常不会超标，但长期每天食用大量“无糖食品”仍可能接近临界值，特殊人群（如孕妇、儿童和代谢疾病患者）更需谨慎控制；最重要的是，整体饮食质量远胜于代糖选择，即便选用最安全的



控制摄入剂量 新华社发 德德德 作

代糖，若饮食结构本身高油高盐低纤维，其健康收益依然有限。

在选购代糖食品时，专家们建议，控制摄入剂量比单纯关注代糖种类更为关键。

“首先看碳水化合物总量，这决定了总体升糖潜力和热量贡献；其次看糖含量，了解其中的单糖、双糖有多少；最后需要关注配料表，了解该食品用的是什么甜味剂。”董庆利进一步建议道，消费者查看配料表排序时，若代糖成分（如“阿斯巴甜”或“安赛蜜”）出现在配料表末尾，表明添加量较少，排在前列则意味着含量较高；同时，要警惕“复配代糖”现象，例如打着“天然甜菊糖苷”旗号的产品可能掺入三氯蔗糖等廉价人工甜味剂，需仔细核查成分明细；最后，必须结合营养成分表全面评估，例如某些无糖巧克力可能含有30%以上的脂肪，而无糖饼干则可能使用麦芽糊精等快速升糖的碳水化合物成分，这些都会影响产品的实际健康价值。

新华社电

清积水，灭蚊虫！基孔肯雅热这样防

新华社记者 顾天成 徐弘毅

治，主要通过伊蚊叮咬传播，没有人传人迹象。

疫情传入以后，广东佛山启动应急响应、统筹医疗资源，确保基孔肯雅热患者得到有效救治。

“经过4天治疗，我今天可以出院了。”在佛山市顺德区乐从医院接受治疗的谢女士告诉记者，“原本手腕、脚踝都觉得肿痛，通过每天按时吃口服药，连续做了穴位贴敷和艾灸治疗，症状就缓解了。”

7月21日上午，谢女士因持续发热两日、关节痛到当地社区卫生服务站就医，抽血检测后转至乐从医院留观。当天下午确诊基孔肯雅热后，随即入院防蚊隔离治疗。

佛山市已指定53家二级及以上医院作为定点收治医院，专门腾出病区并加装多项防蚊措施，每张病床均配蚊帐。

“佛山市目前有防蚊隔离床位3696张，可根据实际需要继续扩容，满足收治需求。”佛山市卫生健康局局长陈爱贞说。

加强调查和检测 联防联控有办法

广东省佛山市发布最新数据显示，截至7月23日，佛山市累计报告确诊病例3645例，均为轻症病例，已有2018例痊愈。

佛山市人民政府副市长文曦说，我们主动扩大搜索范围，持续加强对既往

相似症状病例的流行病学调查和检测。多数定点收治医院具备基孔肯雅热核酸检测能力，对疑似症状患者全部开展检测。

同时，国家疾控局、广东省卫生健康委已派出专家组指导和参与疫情防控。疾控部门及专家评估认为，下一步工作重点是切断社区传播和疫情外溢。

“防蚊灭蚊，必须依靠群众力量。”佛山市顺德区陈村镇仙涌村党委书记何永坚说，目前村里累计报告3例确诊病例，这几天都没有出现大幅新增。

据了解，佛山市当地不少村庄发动驻村工作组、污水管网施工单位、保洁单位、消杀单位统一行动，按照“单点突破+全域防控”的方法，在稳控现有疫点基础上，将全村蚊虫孳生地清理工作前置。

许多热心村民纷纷加入志愿者队伍，对村中长期闲置、卫生状况较差的房屋进行排查，一家一户进行蚊虫消杀，开展积水清理。

“天台和房前屋后的杂物是环境整治的重点，我们按照严格标准逐项验收，确保‘入户一问、过关一问’，从源头上消除疫情隐患。”何永坚说。

识别病症关键点 立即就医别耽搁

根据中国疾控中心发布的健康提示，基孔肯雅热的潜伏期一般为1至12天，多为3至7天。其中，发热会持续1

至7天，伴有寒战、全身肌肉疼痛、呕吐等；皮疹多出现在发病后第2至5天；关节疼痛主要累及手腕和踝趾等小关节，腕关节受压引起剧烈疼痛是本病的重要特征。

中国疾控中心研究员王丽萍提示，个人如果出现上述情况，尤其是有蚊虫叮咬史或者疫区旅居史者，要立即就医治疗。

“面对蚊媒传染病的威胁，每个人要当好自身健康第一责任人。通过采取有效的预防措施，可以大大降低感染风险。”王丽萍说。

在个人防护方面，要为自己打造一个安全的“无蚊空间”。包括外出时，尽量穿浅色长袖衣裤，减少皮肤暴露面积；在裸露皮肤上涂抹含避蚊胺、避蚊酯的驱蚊液。在家中，安装纱门纱窗，使用蚊帐，必要时使用电蚊拍、灭蚊灯等。此外，在流行期尽量减少在户外树荫、草丛等地逗留时间。

从“除四害、讲卫生”到“清积水，灭蚊虫”，爱国卫生运动是我们党把群众路线运用于卫生防病工作的成功实践。

文曦表示，佛山全域推进爱国卫生运动，聚焦环境卫生整治、孳生地清理、成蚊灭杀三大重点措施，组织专业人员入户灭蚊，98%的疫点村居已由高风险降到中风险以下。同时，通过网络向公众发送“告全体市民书”，组织人员入户派发防疫宣传资料，普及防控知识。

新华社电



预防基孔肯雅热 新华社发 德德德 作

近期，我国南方个别城市发生基孔肯雅热输入疫情并引发本地传播。欧洲多国也于近日报告输入性病例。世界卫生组织于近日发出相关警报，提醒各国做好应对准备。

基孔肯雅热是否可防可控？基层防控需要注意什么？个人如何更好应对和防范？来听一听疾控一线和医学专家的权威解读。

多数患者为轻症 没有人传人迹象

世界卫生组织公布信息显示，多数基孔肯雅热患者为轻症，重症及死亡病例较为少见。传播基孔肯雅热病毒的伊蚊在大多数热带国家存在，目前已在119个国家和地区发现基孔肯雅热病毒传播情况。

中国疾控中心研究员段蕾蕾在23日国家卫生健康委举行的新闻发布会上表示，基孔肯雅热可防可控可