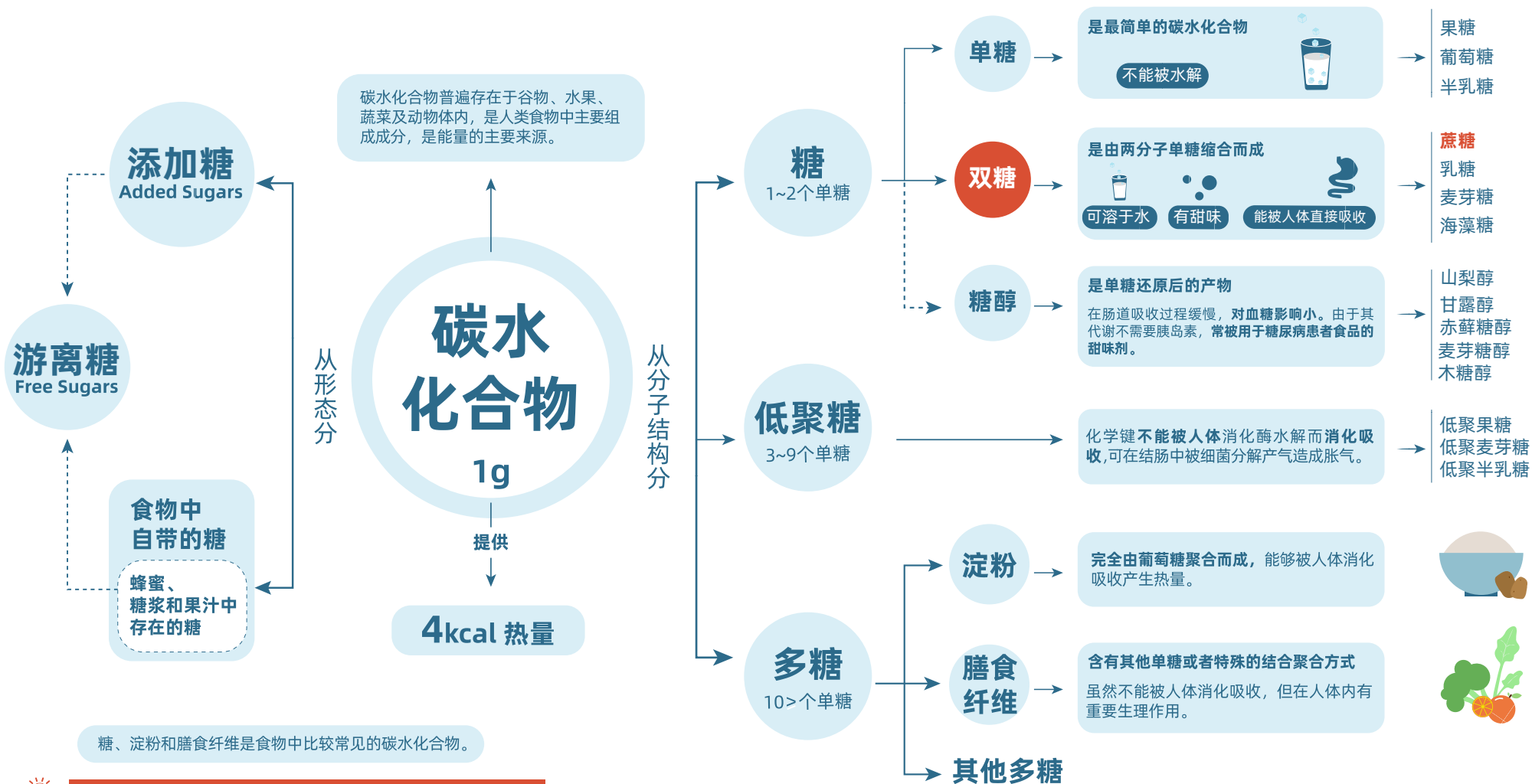


糖

的大家族

世界卫生组织WHO在1998年根据化学结构及其生理作用将碳水化合物分为糖、低聚糖、多糖

糖只是碳水化合物中很小的一部分，糖包含单糖、双糖和糖醇。但根据《食品营养标签管理办法》，糖只包含单糖和双糖，并不含糖醇。主要考虑它们对健康的影响不同，像单双糖基本都升血糖快，而且容易引起龋齿，能量也较高，而糖醇则不是。



糖、淀粉和膳食纤维是食物中比较常见的碳水化合物。



日常生活中我们说的糖，一般特指“蔗糖”属于双糖



白砂糖



红糖



黄糖



方糖



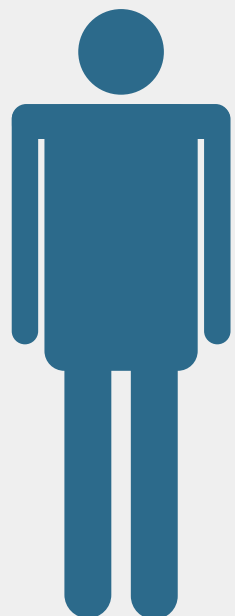
黑糖



冰糖



糖的最高摄入量是多少



中国居民膳食指南建议 (2022)

每日添加糖的控制量

不超过 50g

最好控制在 25g 以下

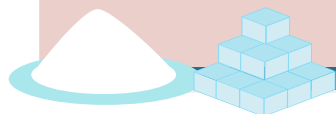


世界卫生组织WHO建议

每日摄入游离糖在总能量摄入的比例

不超过 10%
(大约50g)

最好控制在 5% 以下
(大约25g)



“游离糖”与“添加糖”

添加糖 Added sugars

添加糖是指人工加入到食品中的糖类，具有甜味特征，包括单糖和双糖，常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖、果葡糖浆等。

食品名称

配料表

蔗糖、果糖、
葡萄糖、果葡糖浆

可以查看食物标签配料成分是否有添加糖

简单说就是，不是食物本身有的，制作过程中添加进去的各种糖。



游离糖 Free sugars

游离糖包括由生产商、厨师或消费者在食品中添加的糖类以及天然存在于蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中的糖分。



请注意

果汁和浓缩果汁中的糖分也属于游离糖。虽然果汁中的糖是水果中天然存在的，但是水果榨汁后，其中的糖可以被快速地被消化吸收，跟其他的糖类没有区别。

代糖

这里主要指“高强度甜味剂”

通常是指甜度很高，用量很少就可以获得较高甜度的一类“糖”

代糖 Sweeteners

高强度 甜味剂

甜度高

低热量

与蔗糖的代谢途径不同

不会影响血糖和胰岛素



请注意

代糖作为糖的替代品出现，但并不是“可以放心使用的低热量甜味剂”，请谨慎对待。它对身体并无益处，却会刺激到人们对甜味的感受，变得更加嗜甜；或因此“奖励”自己吃得更多，额外摄入热量和其他的添加成分。

代糖主要包括人工代糖、天然代糖和糖醇

自然界原本不存在的物质

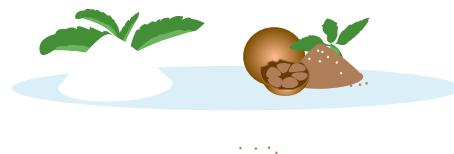
比如糖精、阿斯巴甜、甜蜜素、三氯蔗糖（蔗糖素）等

人工代糖



比如甜菊糖苷（甜叶菊）、罗汉果苷（罗汉果）、甘草甜素和海藻糖等。

天然代糖



比如木糖醇、山梨糖醇、麦芽糖醇、甘露醇、赤藓糖醇等

糖醇



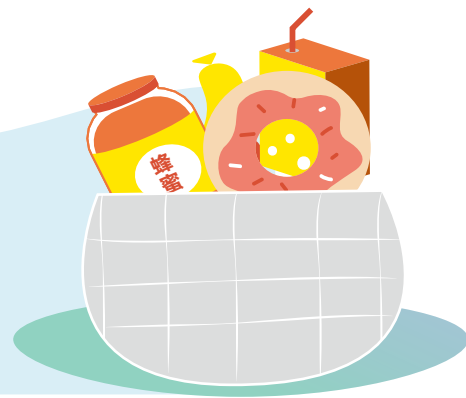
中国

对于代糖的使用量也有着严格的规定，目前来说用于食品添加都是安全的。

目前只是发现患有苯丙酮尿症这种罕见病的病人不能正常代谢阿斯巴甜，因此要避免使用。

如何才能控糖

现代食品行业发展迅速，**糖可以说是无处不在**。除了常见的各种糖果、巧克力和甜点之外，就算人们避免摄入各种的游离糖和添加糖，又或者是食用代糖，也很难完全地减少糖的摄入。以下列举的几样食物看起来都没有添加糖甚至是咸味的，但是只要看看食品配料表就会发现这里有隐藏的糖分。所以**不要放松警惕以为不吃甜的东西就能避开所有的糖了**。



1 饮品

买饮料的时候，直接看配料表有没有加糖。

常见的添加糖有：**枫树糖浆、玉米糖浆、麦芽糖浆、果葡糖浆**(又叫高果糖浆、高果糖玉米糖浆)、**转化糖浆、葡萄糖浆、麦芽糊精和蜂蜜**等。这些名字看起来复杂，但本质还是糖。



3 伪装的“健康食品”

这类食品也很值得警惕。

五谷杂粮常被看作健康主食的首选，事实有些加工食品打着健康的名义，却添加了很高的糖分，比如**水果麦片、各种糖渍果干、芝麻糊、核桃粉和能量棒**等。



5 家常菜

有很多菜肴都会在烹饪过程中加糖来增加风味，这也是隐形糖。

比如**拔丝类的菜肴**（拔丝香蕉、拔丝地瓜、拔丝山药），**红烧类的菜肴**（红烧肉、红烧狮子头、台式卤肉饭），**上糖色的菜肴**（北京烤鸭、糖醋排骨、蜜汁鸡腿），还有**锅包肉、宫保鸡丁、鱼香肉丝**等。



2 预包装食品

预包装食品跟饮料一样，很多都加了糖，一是为了好吃，二是为了保质。

在这里列出几个大家平常不会觉得加糖的食物：**综合蔬菜干、冻干酸奶块、大面筋、鱿鱼丝、虾条、猪肉脯、牛肉干、哈尔滨红肠**等。可关注自己经常买的**喜欢吃的零食**，看看它们的食品**配料表**里面有没有添加糖。



4 调味品

复合调味品一般都会通过加糖来增添风味。

常见的**番茄酱、BBQ烧烤酱、蒜蓉辣椒酱、黄豆酱、火锅底料和方便面的调料包**等都有隐形糖的身影。可以检查一下家里常用调味品的食品成分表。



6 高淀粉比例的食物

请记住淀粉是一种多糖。

日常膳食中摄入软糯、易消化质地的、淀粉比例高的食物，**如糯米粥**，实际上也相当于多吃一部分**游离糖**，**有可能也会引起血糖的快速升高**，尤其要值得注意。可在煮粥时加入一些杂豆、杂粮，如赤小豆、玉米、燕麦等“配料”，增加了膳食纤维，降低升糖指数。