

# 无糖饮料真的更健康吗？

天气炎热，饮料就进入了销售高峰期。无糖饮料，包括无糖气泡水、无糖可乐、无糖茶等“既要好喝过瘾，又能健康不胖”的宣传，吸引了很多消费者的关注。现在各大饮料公司都瞄准了无糖这个热点，笼络了大批想喝饮料又怕发胖的年轻群体。在超市的货架上，黄金位置摆放的都是无糖饮料，它们占据了冰箱里的C位。无糖饮料真的能达成消费者心中所想的“减肥”“控血糖”的效果吗？



## 无糖饮品受消费者青睐

今年的大同，天气分外炎热。走在炎热的街头，来一瓶冰凉的饮料成了大家的选择，透心凉的温度伴着扎嘴的气泡进入口腔，高温好像被瞬间降低。记者在街边的超市里发现，冷饮柜里被无糖饮料占据了半壁江山，目光所及、能抬手拿到的C位摆放的都是无糖饮料。店主说，近年来，因为大家都注重健康，所以无糖饮料火了起来，打着“0糖”“0脂”“0卡”的气泡水、无糖奶茶、无糖可乐和无糖茶饮等饮品成为众多消费者的首选。虽说无糖饮料的价格比普通饮料贵一些，但是购买的人还是很多的。

“夏天我喜欢喝冰凉的气泡水，冰凉又解渴。尤其是无糖的，喝了不怕发胖。”网友张女士表示，为了保持身材和体重，现在每天都只喝无糖的饮料。

张女士的选择，代表了不少消费者的消费意愿。在一些超市里中，可以看到各种品牌的无糖饮料，比如元气森林气泡水、明仁无糖苏打水、农夫山泉0卡路里红茶、健力宝“微泡”无糖气泡水、怡

宝无糖茶、可口可乐零度可乐等。

网友小橙子是一位减肥人士，为了成功减肥，她一直严格控制自己的饮食和摄入量。“自从减肥开始，3个月了，我没有碰过任何糖类，看见蛋糕、奶茶也很馋，每当忍不住想要吃甜品的时候，我就会去买一瓶无糖饮料来解馋。虽说东西不一样，但都是甜的，能解馋就好。况且，无糖饮料里面添加的是代糖，不是白砂糖，也不会影响我的减肥。无糖饮料成了我在减肥时期解馋的不二选择。”

市民李先生是一位糖尿病患者，因此在平时的饮食上十分注意，除了少油少糖，还要把精细面食换为粗粮，防止血糖的波动。可是长时间不吃甜食，对于爱吃甜食的李先生来说真的很难忍受。自从有了无糖饮料，过一段时间，李先生总会买一瓶无糖饮料解解馋。“店里卖的木糖醇点心虽说没有白砂糖添加，但是面粉也算主食，所以我还是不敢多吃，甚至不敢吃，偶尔才会吃一小块。可有了无糖饮料就不一样了，很多无糖饮料都是0糖、0脂

的，和喝白开水差不多了，既解了馋，满足了口腹，又不担心血糖上升，真的是很好的选择。现在每隔一段时间，我就会买上一瓶无糖饮料来解解馋。”

其实，不仅产品多，很多品牌也正在靠着无糖饮料来拉动业绩。

据相关媒体报道，7月28日，可口可乐公司公布第二季度财报，当季营收113.25亿美元，同比增长12%；净利润为19亿美元。其中，无糖可口可乐全球单箱销量增长12%，超过了可口可乐公司含气饮料的平均增长比率。而亚太市场的单箱销量同比增长11%。

靠一己之力带起无糖气泡水市场的元气森林，在今年4月也曾透露部分业绩数据。当时，元气森林副总裁李国训称，元气森林2021年营收是前一年的2.6倍。

很多网友认为，无糖饮料“零糖”“零热量”，既能尽情享受甜食的乐趣，又不用担心长胖，比普通含糖饮料健康很多。但是无糖饮料真的像商家宣传的那样“健康”吗？

## 饮用无糖饮品需注意量

网友丁丁在群里说：“饮料上标有无糖，实际上喝起来还是有甜味的，难道无糖饮料里也有糖？”不少网友表示第一次喝无糖饮料后都有这样的疑惑。

那么，无糖饮料是否真的不含糖呢？

其实，无糖不代表一点甜味也没有，无糖并非完全不含糖。市场上大部分无糖饮料，只是饮料中没有添加含蔗糖即淀粉水解的糖类，如葡萄糖、麦芽糖、果糖等。而为了保证口味，一般会采用甜菊糖苷、安赛蜜、赤藓糖醇等不升高血糖浓度的甜味剂作为饮料中糖的替代品。值得注意的是，标注“不添加蔗糖”的产品虽然不添加常见的糖，但有可能加了糖替代品或糖浆之类的浓缩糖溶液。

记者经查阅相关内容后得知，根据食品安全国家标准GB28050-2011《预包装

食品营养标签通则》中明确规定，如果每百毫升饮料中碳水化合物不高于0.5克，可以在产品标签中注明“0碳水化合物”或者“0糖”。多款无糖饮料其实是用甜味剂代替了白砂糖等添加糖，能量和糖含量的确少了。甜味剂在规定范围内使用，并不会对人体产生危害。

其实“无糖饮料”常添加人工代糖，如阿斯巴甜、甜蜜素、安赛蜜等甜味剂来代替蔗糖，其甜度是白糖的几十倍甚至几百倍，所含能量却非常低，如长期多喝也会让身体发福长胖。有研究表明，甜味剂的甜味会让人感觉吃了含糖的食物，进而刺激人体产生胰岛素，导致血糖下降，让人产生饥饿感，食欲增强。无糖饮料中的“甜味剂”虽然零热量，但长期摄入人工代糖会导致胰岛素分泌失

衡，反而会导致人体新陈代谢紊乱，使得我们吃得更多变得更胖。

不过，科学界对“无糖”饮料健康与否也有争论。目前部分国外研究发现，长期摄入甜味剂，可能会增加心脑血管疾病风险，还有可能导致腹泻等不良反应。想要靠无糖饮料来减肥、克服糖尿病更是会适得其反。

因此，无糖饮料适量饮用对于减少糖摄入有一定的效果，但如果长期过量饮用，或多或少都会对身体造成不良影响。想要保持健康，关键还是要合理饮用，即每天不超过一瓶。最好饮用白开水，因为白开水对身体的健康是有益无害的。

七月

## @ 微语录

@麦家：我们总在不停往前冲，以为前面有很多好东西在等我们，其实很多好东西在我们身后；家在我们身后，老朋友在我们身后，美好单纯的情趣在我们身后。

@王人平：孩子的每一种情绪，都被看见和接纳。真正强大和勇敢的人，不是只有快乐，没有悲伤和哭泣，而是那些拥有与自己任何一种情绪都和平相处的人。不允许孩子哭，不仅否定了孩子的感受，压制了孩子自我的构建和情绪的表达，同时也传递了父母有条件的爱，让孩子变得更无助、更胆怯、更绝望。

@张皓宸：没必要去你不想要的聚会，没必要讨好所有观众，没必要让自己显得很合群，你的时间应该留在让自己更好上，毕竟世界上大多数人只看得到你的优秀。

@苏岑：人生，无所谓失去，只怕草率地挥霍。生命有限，所有得到，最后终会失去。只要用心珍惜过，就不必太在意失去。花开花谢，四时更替，该走的谁也无法挽留，该来的谁也阻止不了。放开怀抱，坦然面对，以喜悦之心迎接每一个清晨，以淡然之心送走每一个黄昏。

## @ 微趣图



啊！对不起，面对高温我坚持不住了。

## @ 微笑话

@半分幽默：叔叔：“小明，妈妈对你好还是爸爸对你好？”小明：“都好！”叔叔：“要是妈妈和爸爸吵架，你站在哪一边？”小明：“站旁边！”

@套路小菌：晚饭后，母亲和女儿一起洗碗盘，父亲和儿子在客厅看电视。突然，厨房里传来打破盘子的响声，然后一片沉寂。儿子望着他父亲说：“一定是妈妈打破的！”“你怎么知道？”“她没有吼人。”

@爆笑汇：哥们介绍我相亲，问喜欢什么样的女孩。我说：“我也不清楚。”他说：“想想你喜欢过的女孩有什么共同特征。”我想了想，发现了：“我喜欢过的女孩很多，她们的共同特征是都不喜欢我！”  
据新浪微博