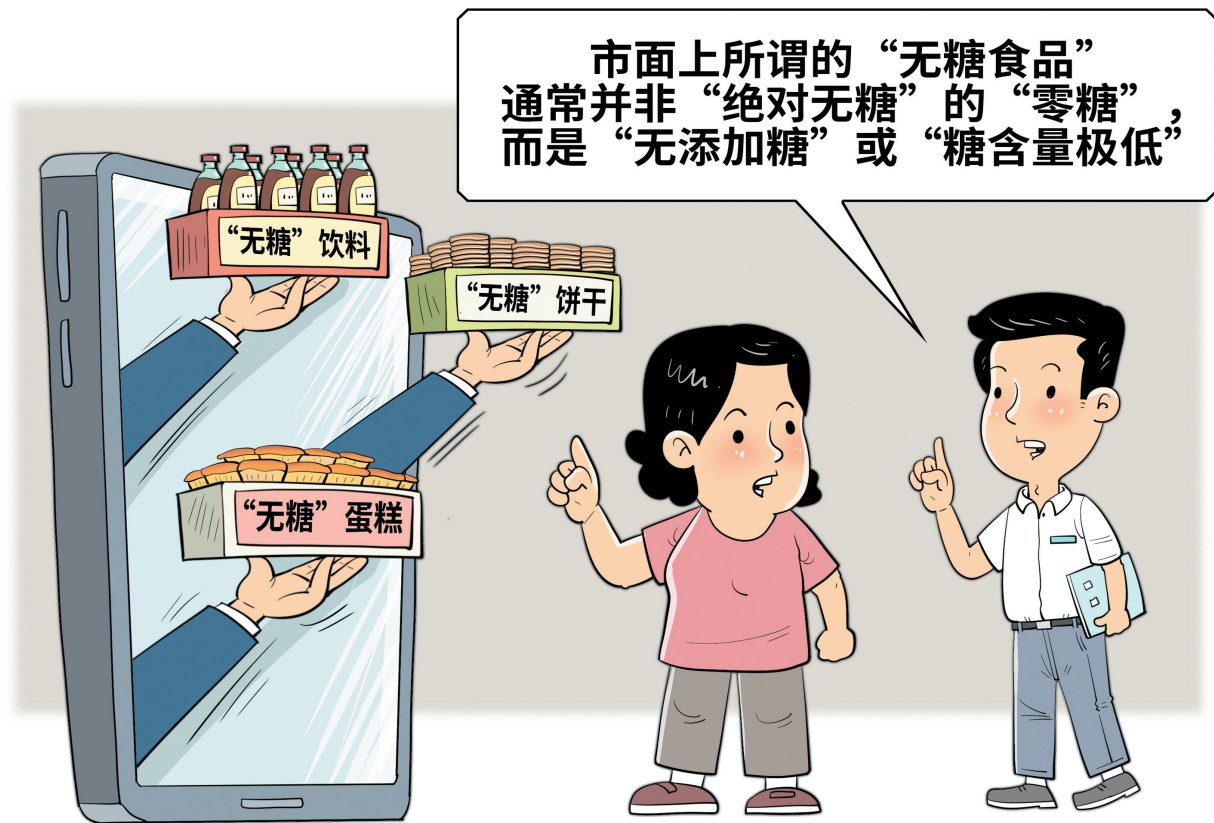




新华社发 朱慧卿 作

无糖食品：甜蜜背后有隐忧

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人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量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，了解该食品用的是哪种甜味剂。”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。

（据新华社上海7月17日电 王默玲、程思琪、邱思宇）

热浪中别只看普通气温 专家解析“湿球温度”

据新华社吉隆坡7月17日电（记者王嘉伟 毛鹏飞 谭耀明）受气候变化影响，高温热浪正变得越来越频繁强烈，对人体健康构成严峻挑战。专家提醒，热浪来袭时不要只关注温度计上显示的气温，还需重视综合考量气温、湿度、风速等因素的“湿球温度”，该指标更能准确反映高温对人体健康的实际威胁。

马来西亚是位于赤道附近的热带国家，全年高温、高湿，年均气温在21至32摄氏度之间。马来亚大学医学院社会与预防医学系教授何志伟近日接受新华社记者采访时介绍，湿球温度的测量方法是用湿布包裹一支普通温度计后将其置于流动空气中。水分蒸发会使温度计冷却，从而使温度计的读数低于普通气温（干球温度）。

何志伟说，普通气温是最常见的温度指标，反映空气的冷热程度，但该指标虽然应用广泛，却无法准确反映对人体的实际影响。相比之下，湿球温度综合考虑了湿度、风速等因素，反映了通过蒸发冷却所能达到的最低温度，是对人体生理影响更具代表性的指标。而所谓的体感温度则是将气温与相对湿度等结合，估算出“人感觉起来有多热”，更便于公众理解和传播。

他解释说，上述三个概念都用于描述热暴露情况，但只有湿球温度能够直观反映人体通过出汗散热的能力。当湿球温度超过35摄氏度时，即使是在阴凉处休息、饮水充足的健康人群，可能也难以长时间维持调节自身体温的能力。而体感温度基于一套固定条件计算，在马来西亚等地的高湿度环境中，可能低估了实际风险。

何志伟说，湿球温度已成为衡量气候变化对人类健康影响的重要指标。随着全球气温升高和湿度增加，危险高温事件日益频发，过去气候较凉爽的地区也未能幸免。马来西亚部分地区已出现27至31摄氏度的湿球温度，这会显著降低体力劳动效率并增加热衰竭和中暑风险。一些国际标准如ISO 7243和职业热应激指南已采用基于湿球温度的指标来制定安全的工作休息周期。

据他介绍，马来西亚职业安全与健康部门已认识到日益增加的高温作业风险，并于2016年发布了《工作场所热应激管理指南》。该指南符合ISO 7243标准及相关全球最佳实践，并明确推荐在工作场所采用湿球温度或湿球黑球温度（WBGT）作为热暴露监测指标，特别是在农业、建筑、物流、安保等领域。湿球黑球温度由湿球温度、黑球温度以及干球温度三个部分构成，综合考虑了空气温度、风速、湿度和辐射热四个因素，其中黑球温度使用与湿球温度相同的测温方法，但在温度计表面喷上一层黑色材料，从而更好地吸收太阳辐射以测量辐射热指标。

何志伟说，湿球温度可作为跨文化、跨地域的普适性工具，实现对高温风险的统一评估，且可在多领域发挥重要作用。例如，湿球温度数据可用于启动高温健康预警、指导应急响应或建设避暑中心，湿球温度地图还能帮助识别城市中的高温热点，助力更合理的城市设计等。