

木糖醇、山梨糖醇、甘露糖醇、麦芽糖醇：这一类具有甜味的物质的化学结构与葡萄糖相似，它们与果糖相同，不需要胰岛素的作用即可被人体吸收利用，也可以提供人体能量。因为吸收慢，对血糖影响不大，故多数用来制造糖尿病食品及低热量糖果。但必须注意：若是大量食用，可能会造成腹泻。

阿斯巴甜：俗称甜味素。由L-天门冬氨酸和L-苯丙氨酸组合成的二肽化合物，这两种氨基酸和我们日常食物如肉类、蔬菜、乳类食品中所含的蛋白质成分一样。甜度是蔗糖的160~200倍，热量为蔗糖的1/200。

元贞糖：以麦芽糊精、阿斯巴甜、甜菊糖、罗汉果糖、甘草提取物等配料制成，其甜度相当于蔗糖的10倍，而热量仅为蔗糖的8%。在一般食品商店都有上柜销售。

甜蜜素：甜度约为蔗糖的40~50倍。甜蜜素与蔗糖一起配合使用，甜度可达到蔗糖的80倍以上；若甜蜜素与蔗糖以及0.3%重量的柠檬酸配合使用，甜度可达蔗糖的100倍以上。

糖精：最古老的甜味剂，自20世纪初就已经出现。甜度是蔗糖的500倍，但是稍有多食便会产生苦味。临床研究表明，若长期大量食用，膀胱癌的风险就会增加，应避免一次大量使用或长期应用。发达国家禁止在婴儿、孕妇食品中使用糖精。

三氯蔗糖：1976年被发现，含糖量是蔗糖的几百倍。适用于烘烤类食品，曾经被认为是甜味剂中相当安全的产品，是适用于家庭烹饪的最佳配料。

甜蜜有罪？

近日一则《不要迷信“无糖”代糖甜味素也有害》的健康报道，掀起了不小的旋涡。

文章指出：据英国《每日邮报》10月21日报道，美国科学家近日将矛头指向美国著名甜味素品牌Splenda。它的产品蔗糖素（学名三氯蔗糖），很多人都会感到陌生，但如果你仔细看食品包装上的成分表，就会发现这个名字比比皆是，无糖饮料，无糖快餐，无糖果冻、巧克力、冰激凌……

蔗糖素是以蔗糖为基础原料，经过改造分子结构产生的新型甜味剂，论安全性可以说是代糖物质中最好的一种。其甜度为蔗糖的600倍，甜味纯正。1976年，英国泰莱糖业公司与伦敦大学为他们共同研制的三氯蔗糖申请了专利。之后，泰莱公司与美国的一家大公司联合创立了Splenda。到目前为止，在全球范围内，超过80个国家已批准三氯蔗糖为“日常可食用添加剂”，并确认其为“公认安全级（GRAS）”。我国从1997年7月1日起，批准使用三氯蔗糖。

Splenda一直宣传其产品低卡路里，因此广受减肥人士的欢迎。但杜克大学的科学家近日研究表明，虽然蔗糖素所含热量很少，但也不是吃多少都不会胖的，蔗糖素可能阻碍身体对一些药物的吸收。研究人员每天给小白鼠喂食不同剂量的Splenda蔗糖素，12个星期后，食用蔗糖素的小白鼠普遍比正常老鼠重。常吃蔗糖素的小白鼠肠道内的有益菌大大减少，这就会影响肠道对药物的吸收。

对这一研究结果，Splenda的经销商美国McNeil Nutritionals并不认同，因为此项研究是由美国糖业协会资助的，该协会反对Splenda先前使用的广告语“看上去像糖，所以吃起来也像糖”，并因此与McNeil Nutritionals对簿公堂，糖业协会认为，这个广告语会使消费者相信Splenda是天然的零卡路里甜味素。

该文章对阿斯巴甜等甜味剂的安全性也提出了质疑。

专家说法 天然食物最健康

那么，这些甜味剂是否安全呢？对此中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授何计国表示：目前甜味剂确实已经深入到我们日常食用的各种食品中。目前虽然存在争议，但是并没有定论，在小白鼠身上所做的试验不能和人体试验画等号。我国对食品添加剂的使用有严格的政策限定，一般来说，不违规、超量使用甜味剂的食品是安全的。只是对于像儿童、孕妇这样的特殊人群来说，选择食物需要谨慎。

武警总医院的副主任营养师刘庆春指出：很多甜味剂提取自天然食物，阿斯巴甜虽然是化合物，但组成它的两种氨基酸都是人体所需要的物质，因此，从理论上说甜味剂是安全的。但是，毕竟甜味剂的历史只有几十年，相关的研究还十分有限，从长远来看，对健康的影响还有待观察。

从健康角度说，越天然的食物越健康，还是应该少吃市场上出售的各种加工过的食品。

平日有使用代糖或代糖食品的话，应尝试阅读包装上的说明，了解所用代糖属哪一种及其安全性，如有疑问，应请教医生或注册营养师。最安全的做法是，避免每天大量进食同一种代糖食品，以免摄取太多同一种代糖。如果对代糖的安全性有怀疑，最折中的方法是使用少量天然糖分。至于减肥人士，要知道，一茶匙糖约含20卡路里，一茶匙油含45卡路里，相对来说，糖热量仅是油的一半。因此，要减肥成功，应先从高脂肪食物着眼，否则，再多用代糖，也不一定收到减肥成效。

甜品不使用经提炼的糖，似乎不可能。那么，可考虑用天然甜味的食物代替。

“甜点情人”变身“水果情人”

喜欢吃甜食的人可能不需要吃糖果，只通过摄取水果中的糖分就可以得到满足。

以康奈尔大学市场营销教授布里恩·瓦斯科为首的研究组观察了数千人的饮食习性，发现喜欢吃甜食的人不仅喜欢吃糖果，也喜欢吃水果。研究显示，爱吃甜饼、蛋糕和其他甜食的人比爱吃咸味食品（如坚果和薯条）的人更喜欢吃水果。他说：“我想，这项研究为那些典型的减肥人士带来了希望。可能，你不只是一个吃糖的机器，你的饮食还有救。”

研究人员对美国农业部调查的1.4万多名美国人自己报道的饮食习性进行了分析。此外，研究还通过书信调查了405人的饮食习性。对美国农业部资料的分析表明，甜食和水果之间存在一定的联系，调查显示，“水果情人”比“蔬菜情人”更喜欢吃甜食，瓦斯科表示，父母和公共卫生官员能够应用这些资料鼓励孩子和喜欢吃甜食的人多吃水果。他说：“我认为，这只需在餐桌上多费点儿心思就可以做到。”

美国佛罗里达州坦帕市私人营养师希思雅·萨斯表示，她已经利用这一信息为想要控制甜饮食的顾客服务了，他们或者在华夫饼干中加入不含糖的苹果酱来代替糖浆，或者在谷类食品上加草莓代替糖。葡萄干、龙眼干、荔枝干、菠萝干、杏脯、椰枣（又称阿拉伯枣）及蜜糖都是更安全、更有营养的糖类替身。