

“今年送礼送什么，无糖食品送健康！”“糖尿病人专用食品——不含糖，不升‘糖’（血糖）”...临近春节，随着人们健康意识的增强，不少超市里的食品都打起了“健康牌”，纷纷用“无糖”、“低糖”、“吃了不发胖”等诱人字眼招徕客人。然而专家指出，“糖”在医学里是一个广义概念，不单指蔗糖、白糖，实际上哪怕完全没有甜味，但只要能够被人体消化吸收转化为葡萄糖，也算“糖类物质”，进食后照样会对血糖产生影响。为此，专家提醒，糖尿病患者切莫对“无糖食品”掉以轻心，以为“无糖”就能放任吃。

现象

送礼要健康 无糖食品受热捧

“100克普通糖所含热量为400千卡，而100克优质糖醇所含热量仅为25千卡。吃无糖食品的好处还有很多，比如不蛀牙，因为在嘴里不发酵，而且吃多了也不口渴.....”日前，记者走访了市内几家大型超市，发现一些专门出售无糖食品的专柜前都有销售人员在卖力地推销。而据记者观察，被这些打着“健康旗号”食品所吸引的市民不少，就在记者采访的短短10分钟里，一位中年男子就一口气从专柜买了十包无糖饼干。“我母亲有糖尿病，所以过年回家打算给她带点无糖食品。”然而当记者再追问“无糖食品到底是什么？”这位男士则显得有点迷惑：“应该就是不甜吧？”

专家

食品不甜不等于无糖

确实，大多数市民的认识与这位先生一样，“无糖”就等于“不甜”，因此只要看到目前市场上标有“无糖”字样的食品就将其与“健康”画上等号。

对此，广医二院内分泌科主任李万根指出，购买无糖食品光看是否含有蔗糖、白糖等成分是不够的，还必须看其配料表里是否有葡萄糖、果糖、乳糖、麦芽糖、蜂蜜等成分。“如果配料表里有以上成分，食用后仍能使血糖升高。”此外，还要看其主要原料是否为低脂肪、低血糖生成指数、低热量原料，是否含有高膳食纤维等。

李万根解释说，之所以不能只盯住“糖”字，是因为“糖”在医学上是个广义的概念，糖可以专门指白糖，也可以指各种有甜味的、能够在人体中转变成为葡萄糖的食品成分，比如麦芽糖、葡萄糖、果糖、果葡糖浆等。“从更广义的角度来说，哪怕没有甜味，只要能够被人体消化吸收转化为葡萄糖，也可以称为‘糖类物质’。”

因此，按照欧洲国家的通用概念，无糖食品不能含有蔗糖和来自于淀粉水解物的糖，包括葡萄糖、麦芽糖、果糖、淀粉糖浆、葡萄糖浆、果葡糖浆等。但是，它必须含有相当于糖的替代物，一般采用糖醇或低聚糖等不升高血糖的甜味剂。

李万根还说，进食无糖食品并不意味着就不会升血糖，“关键还要看这种食品中是否含有淀粉等其他成分，这是因为很多营养成分是可以相互转换的。”例如一些无糖食品虽然没有加糖，但其主要原料是精加工面粉，这就和精面馒头一样，血糖生成指数很高，进食后能很快分解成葡萄糖，使血糖迅速升高。还有一些高脂肪、高热量的食品，如油炸食品、果仁、巧克力等，虽然无糖，但也会使血糖、血脂升高。所以，糖尿病、高血脂、肥胖人群和心血管疾病患者应减少摄入。

理想的无糖食品主要原料为低热量、低脂肪、富含高膳食纤维的无糖食品，如荞麦、燕麦、魔芋等，适当食用可控制餐后血糖，还有饱腹、通便、减肥、降脂功效，十分适合肥胖、便秘者和糖尿病、心血管疾病患者选用。

健康策略

糖友饮食把关还得靠自己

“糖尿病人要使血糖维持在一个稳定的水平，不能依靠‘无糖食品’关键要自己控制好每天摄入的热量，采取‘总量控制’。”李万根介绍，一般来说，医生会根据病人的体重、年龄、血糖水平为其算出每天摄入的热量“总量”，至于病人，则需在日常饮食中为自己把关，不要超过医生计算出的标准，在日常饮食中对一些食品进行置换。比如，饭前吃了50克高纤维素饼干，那么就要减去100克米饭；喝了250毫升无糖酸奶，就要减去150克瘦肉或300克豆腐等。

李万根还提醒，目前市场上虽然有各种无糖饮料，但专家提倡首选茶。因为茶叶是富含抗老化、提高免疫力和降糖、降脂的物质。很多无糖饮料虽然不含蔗糖，却含有果糖和脂肪，所以饮用无糖果汁、核桃露、杏仁露后，也应适当减少其他热量的摄入，否则仍有可能总量“超标”。

除此以外，还有专家认为，没有加入蔗糖，并不等于某种食品就对人有帮助。哪怕是既不升高血糖也不变成热量的高效甜味剂，研究也发现它们可能具有刺激食欲、促进肥胖的作用。它们本身没有营养价值，应用于食品当中，甚至可能带来额外的麻烦。比如国外报道，部分消费者对阿斯巴甜敏感，可能引起多达80多种不良反应。

小贴士

对着疾病慎选食品

合并肾功能受损的糖尿病患者：不宜食用豆类食品，否则会增加肾脏负担。

高血脂、肥胖患者：不应选用高脂、高热量的，如油炸食品、果仁、黑芝麻糊、核桃粉、巧克力等无糖食品。

高血脂、高血压、高血糖、冠心病患者：应选择清淡、低盐、少油、高膳食纤维的药食两用的无糖食品，如膳食纤维素、葛根粉、魔芋、荞麦、苡麦、山药等。