

市场上出售的木糖醇食品琳琅满目，很受消费者——尤其是糖尿病患者的欢迎。

在国外，木糖醇作为蔗糖或葡萄糖的代用品被广泛用于糖尿病病人专用食品中，或用于各种减肥食品以及药剂的含片、咀嚼片和糖浆剂等产品中。而在国内，添加木糖醇的食品也越来越多，有饼干、糖果、奶粉、沙琪玛，还有用于烹调的木糖醇粉。

那么，木糖醇是否真的这么神奇呢？营养专家表示木糖醇是从白桦树和橡树等植物中提取出来的一种天然植物甜味剂，由于木糖醇不容易被微生物发酵产生酸性物质，所以能减少龋齿菌和齿垢的产生，对预防龋齿有一定的功效。而和普通的砂糖相比，热量低是木糖醇的一大优势。它进入人体后，吸收得很慢，而且只有部分能被利用，甜度与蔗糖相似，热量却比其他碳水化合物少了40%。因此可以将木糖醇用于家庭蔗糖的代用品，以防止蔗糖食用过多引起的肥胖。

但嗜甜食的朋友切不可高枕无忧，木糖醇虽然可代替糖，但吃多了一样也会发胖。而且从理化性质来讲，木糖醇是偏凉的，它不被胃酶分解，直接进入肠道，吃多了对胃肠会有一定刺激，可能引起腹部不适、胀气、肠鸣。由于木糖醇在肠道内吸收率不到20%，容易在肠壁积累，易造成渗透性腹泻。在欧美国家，含有木糖醇的食品，都会在标签上注明“过量摄取可能会导致腹泻”这样的消费提示。但在国内市场销售的食品，却鲜见这种标识。营养学家指一天摄入木糖醇的总量不能超过50克。光嚼嚼口香糖应该没什么问题，但如果吃大量的其他木糖醇食品，就需要注意用量了。

进食木糖醇后，对正常人血糖升高的幅度和速度都低于葡萄糖和蔗糖，但糖尿病病人一旦摄入多了，会产生副作用，造成血中甘油三酯升高，引起冠状动脉粥样硬化，故糖尿病病人也不宜多食木糖醇。尤其对那些患有由胰岛素诱发的低血糖的人，木糖醇更是禁用的。