

别再谈“糖”色变

专家辟谣：厘清传言背后的科学真相

流言1：

糖尿病是吃糖吃出来的？

先说答案：这种说法是常见误区。糖尿病病因复杂，不能单纯说是吃糖吃出来的。糖吃多了可能更容易得糖尿病，但不吃糖也可能得糖尿病。称体重、量腰围，预防超重肥胖是关键。

糖并不是2型糖尿病的直接原因，但摄入过多糖分或能量摄入过多可能导致肥胖，进而增加2型糖尿病风险。2型糖尿病发病机制复杂，与遗传、环境、生活方式和饮食习惯等多因素相关。

《中国居民膳食指南（2022）》建议成人每天添加糖摄入控制在50克以内，最好是25克以内。高血糖人群和糖尿病患者应当遵医嘱控制血糖，日常饮食需注意控制糖和淀粉类食物的摄入。

预防2型糖尿病的关键在保持健康体重，建议大家定期称体重、量腰围，提醒自己做到合理膳食、积极运动，而不仅仅是控制糖和碳水化合物的摄入。

流言2：

吃甜食会龋齿？

先说答案：这种说法有点片面，存在误导。预防龋齿的关键是维持口腔卫生，小孩子要减少零食饮料频次，饮食过后要认真漱口刷牙。

口腔内的细菌会分解碳水化合物（比如糖和淀粉）并产生酸性物质，持续腐蚀牙釉质，久而久之形成龋齿，所以经常食用高糖、高淀粉食物会增加龋齿风险。这一现象在甜食很少的远古时代就已经存在于人类社会。

减少食物残渣在口腔停留的时间，可以降低龋齿风险。比如饭后刷牙并使用牙线等辅助工具清洁口腔；减少喝饮料和吃零食的次数和持续时间；喝完饮料、吃完零食及时漱口等。

儿童的乳牙及新萌出的恒牙釉质薄、矿化不完全，口腔自洁能力不如成人，容易酸蚀，偏好零食饮料、刷牙不规范更容易龋齿。家长应加强示范、引导和监督，做好零食饮料管理并定期给孩子做口腔检查。

流言3：

小孩子糖吃多了会近视、多动症？

先说答案：这种说法没有科学依据。小孩子确实应该少吃糖，但糖并不会导致近视和多动症。

家长应认识到，婴幼儿及儿童青少年时期的口味偏好及超重肥胖会影响终生健康。应加强对孩子的饮食管理，比如添加糖控制在每日25克以内，3岁以前尽量控制添加糖。

没有可靠证据表明高糖饮食增加儿童近视风险。遗传因素和长时间近距离用眼（<20cm）是近视的主要原因，儿童青少年要养成良好用眼习惯，



糖尿病是吃糖吃出来的？吃甜食会龋齿？小孩子糖吃多了会近视、多动症？糖会让人上瘾？……网上流传着诸多关于糖的传言，这些说法对吗？

保证充足户外活动，定期检查视力并及时干预和矫正。

多动症与遗传及神经发育异常相关，睡眠不足、微量营养素缺乏或高刺激环境是常见诱因。儿童有活泼好动的天性，未必是多动症，糖与儿童多动症无直接关联。

流言4：

糖会让人上瘾？

先说答案：这种说法夸大其词。口味偏好不是“瘾”，让你停不下来的岂止美味。品种多样、结构均衡才是好膳食。

美食、美景、音乐和运动等都能促进多巴胺释放并产生愉悦感，但这种反应与成瘾完全不同，不存在强迫性渴求或戒断反应。

“嗜甜如命”“无辣不欢”“无醋不成味”等口味偏好是逐渐形成的，但都不是成瘾。改变食物环境、调整饮食结构可以逐渐改变并适应新的口味偏好。

每个人都应培养自律和适度的饮食习惯，做到品种多样、结构均衡。应控制对某些特定食物的过度偏爱，包括合理控制添加糖的摄入量。

流言5：

水果糖分多，要少吃？

先说答案：这种说法是常见误区。控糖并不包括水果，适量水果有助于降低慢性病风险。

吃起来甜的水果未必糖分高，比如西瓜含糖量通常在5~8%左右。吃起来不甜的水果也可能糖分不低，比如火龙果的糖分以甜度低的葡萄糖为主，其实含糖量超过10%。

“减糖”主要针对的是食物中额外添加的糖，不包括新鲜水果。水果含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物，营养密度高，增加果蔬摄入有助于降低肥胖和慢性病风险。

中国人均水果摄入量严重不足，正常人建议每天吃半斤左右，糖尿病患者可遵医嘱适量吃水果。此外，鲜榨果汁、纯果汁、果干均不能代替水果。

流言6：

果糖会导致高尿酸和脂肪肝，还促肿瘤？

先说答案：这种说法一叶障目。果糖并非问题的核心，关键在于摄入的糖太多，无论哪种糖吃多了都不健康。

吃起来很甜的水果通常果糖含量高，如荔枝、龙眼等。果糖和葡萄糖是蜂蜜的主要成分，且果糖含量高于葡萄糖。蔗糖在体内代谢也是分解为等比例的果糖和葡萄糖。果葡萄糖浆中果糖和葡萄糖的比例大多与蜂蜜相当。

无论果葡萄糖浆还是蔗糖、蜂蜜，都在小肠以果糖和葡萄糖形式吸收，果糖都在肝脏代谢。果葡萄糖浆（F42和F55）、蔗糖和蜂蜜有相似的升糖指数（GI），侧面说明三者食用后的吸收和代谢速度接近。

“高果糖饮食不健康”的核心不在“果糖”而在“高糖”，健康饮食并不回避糖和甜食，而是要控制添加糖的摄入。成年人每日添加糖摄入量应控制在50克以内，25克以内更好。

流言7：

“无糖”不等于真的没有糖？

先说答案：这种说法是对标准的

误解。“无糖”和“绝对没有糖”在健康方面无实质差异，需要警惕的是“0蔗糖”。

“无糖”或“0糖”是食品标签上用于描述其营养特征的术语，可以帮助消费者合理选择食品。“无糖”在国家标准中有严格定义，指100克或100毫升食品中的糖含量低于0.5克。

营养学意义上的“无糖”和绝对意义上的“无糖”在健康方面没有实际差异。因为即使仍有微量糖，其对糖或能量摄入的贡献也极低，完全可以忽略不计。类似的还有“0反脂”“0卡/能量”“0脂肪”。

糖尿病患者选择“无糖”食品还应关注是否有可升糖的配料，如面粉、麦芽糊精等。“0蔗糖”通常是因为有其他糖，如果糖、葡萄糖、麦芽糖等。营养标签的新国标（GB 28050）实施后，糖含量必须明确标注，注意查看即可。

流言8：

甜味剂会干扰胰岛素分泌、欺骗大脑，让人吃更多糖、更容易得糖尿病和肥胖？

先说答案：这些说法是常见误区。

不少人有饮用罗汉果茶或用甘草泡水的习惯，罗汉果和甘草实际就是甜味剂——罗汉果糖苷和甘草酸，类似的还有来自南美的甜叶菊，它们并没有欺骗大脑导致多吃糖或肥胖。

甜味剂要么不提供能量，要么提供的能量低于同等甜度的蔗糖。在饮食结构不变的前提下，以甜味剂替代蔗糖，能量摄入必然较少，有助于控制能量摄入。但健康饮食应主动控制对甜味的过度偏好，而不是依赖甜味剂。

有的人可能存在“因为喝了无糖饮料，所以可以再吃两口”的补偿效应；也有人因为有了甜味剂，饮食更加放纵；还有些人是在原有饮食结构的基础上增加“无糖”食品和饮料的摄入，这些行为都不利于体重管理。

流言9：

糖精致癌？甜蜜素致癌？阿斯巴甜致癌？三氯蔗糖破坏肠道菌群？赤藓糖醇导致血栓？

先说答案：这些说法没有科学依据。已批准的甜味剂经过各国管理部门的反复审查，以充分的安全性证据为基础。

食品添加剂的批准与使用是基于科学的风险评估，目前我国允许使用的食品甜味剂也是国际食品法典以及欧盟、美国、日韩、澳新等发达国家和地区允许使用的品种。

目前有关甜味剂的争议性研究常存在实验设计缺陷、混杂因素难以排除等问题。各国管理部门在进行风险评估时，对甜味剂不利的“证据”也一并纳入考量，但并未影响最终的评估结论。

“最新研究”“顶刊论文”容易引发公众关注，但在传播时应忠实于原文并审慎解读，避免片面和误导。

（钟凯）