2026年11月6日 星期五
E—mail:tougao_cfs365@126.com
首都食品安全

低糖食品风潮的背后是消费与产业变革



健康饮食是疾病预防和健康管理的重要环节。从《健康中国行动(2019—2030年)》将“三减”(减盐、减油、减糖)作为合理膳食行动的核心抓手,到今年发布的《国民健康“十五五”规划》再次明确推动全社会参与“三减”,引导降低糖的摄入。控糖不再是个人健康的小事,更是国家统筹推进的健康任务。

大众控糖意识不断提高,各类低糖食品不断涌入市场。低糖标签背后,既涉及健康政策与标准的完善,也考验食品企业的配方与工艺创新,同时也对消费者读懂营养信息、走出认知误区提出更高要求。

全民减糖已成新风向

不少人都有这样的体会:一块甜点下肚,甜得发腻;一罐含糖汽水喝完,没过多久反而更渴了……高糖零食和饮品带来的“甜蜜负担”,正让越来越多人开始主动关注食品中的添加糖。“不甜”正在成为消费者评判食品健康的热门标签。

所谓添加糖,是指加工过程中人为加入的白砂糖、果葡糖浆、蜂蜜等。农业农村部食物与营养发展研究所研究员徐海泉表示,添加糖几乎只提供能量,不含其他营养素,长期高糖摄入,容易增加龋齿、代谢疾病和心脑血管疾病风险。

放眼全球,不少国家很早就启动预包装食品减糖行动,积累了可供参考的治理经验。徐海泉介绍,国际上常用的减糖手段包含糖税、正面警示标签、分品类强制减糖目标、限制面向儿童的高糖食品营销,搭配常态化健康科普。

那么,糖减到多少才合适?《中国居民膳食指南(2022)》给出了清晰的控糖参考:成年人每日添加糖摄入不超过50克,理想状态最好控制在25克以内。

在徐海泉看来,减糖除了减家庭烹饪用糖,种类繁多的预包装食品更是全社会减糖需要攻克的主战场。国内不少食品企业、多个食品品类正沿着这类思路开展减糖探索。比如各种低糖糕点、低糖饮品等纷纷抢占市场。

食品行业探索减糖:配方改良与工艺创新

食品减糖最终还要依靠食品企业的配方改良与工艺创新。徐海泉介绍,国内企业减糖主流思路分为三类:渐进隐形减糖、甜味原料替代、搭配填充剂补偿质构。

很多消费者以为,减糖就是直接拿掉配方里的白砂糖,事实远没有这么简单。糖除了带来甜味,还肩负成型、保湿、上色、稳定货架期的多重功能,不同品类的减糖难度差别巨大。

烘焙类点心就是减糖难度很高的赛道。徐福记研发及应用高级总监孙学科以中式糖点举例,传统沙琪玛依靠糖浆粘结定型,如果简单砍掉蔗糖,成品容易松散掉渣,凤梨酥也会香气变淡、口感干硬。企业需要同步调整糖体系、重新设计熬糖和烘焙工艺,还可以借助坚果、果料自带风味,弥补甜度下降带来的风味缺口。

饮料赛道的减糖探索,则更多依托原料与风味技术的突破。元气森林首席科学家朱迪博士介绍,在液体饮料体系中,糖的作用不只是提供甜味,还塑造醇厚顺滑的口感,影响酸味、香气与色泽等感官体验。甜味替代并非简单更换甜味原料,而是整套风味体系的系统性重构,也是减糖研发的难点。研发中,团队优先选用甜感贴近蔗糖的天然甜味来源,匹配蔗糖的甜感节奏;再重新设计配方,平衡酸甜香气,不只是单纯删减原有配方中的糖。

多层焙烤糕点的减糖策略,又和饼干、饮料完全不同。好丽友研发中心高级研究员俞炫在表示,一块派包含蛋糕坯、夹心、巧克力涂层三层,每一层都离不开蔗糖。蛋糕坯减糖会改变内部水分状态,夹心依靠蔗糖维持泡沫弹性,巧克力涂层使用代糖容易带出苦味,从而掩盖住可可香气。更棘手的是储存过程中层间水分迁移,会让外皮变软、夹心变硬。这就需要做整套三维网络结构协同重构,同步管控每一层的质构和水分活度,最大程度还原大家熟悉的口感。

消费者减糖:要学会看食品标签

市面上“低糖”“0蔗糖”标签层出不穷,学会看懂包装信息,才能不被营销话术带偏。徐海泉提示,挑选预包装食品,要对照营养成分表和配料表,重点查看每100克或100毫升的糖含量,同时留意能量、脂肪、钠的数值。配料表按照原料占比排序,如果白砂糖、果葡糖浆排在靠前位置,哪怕标注“0蔗糖”也要多留心,同时留意配料表里各类甜味剂。

《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》将在2027年落地实施。标准把“糖”定义为单糖、双糖总和,再次明确无糖、低糖的数值门槛。

“落实到日常饮食,科学控糖可以把握三个核心原则。”徐海泉介绍,第一是总量控制,遵循膳食指南建议,每日添加糖摄入最好控制在25克以内;第二是优选食物来源,优先削减含糖饮料、甜品、调味酱料这类隐形糖,用天然鲜果满足对甜食的渴求;第三是慢慢调整味觉,逐步降低甜味阈值,减少对高甜度与代糖的双重依赖,减糖的本质,是降低整体甜食摄入、优化整体膳食结构。

在徐海泉看来,减糖是一场循序渐进的长期工程,不能追求一步到位。一方面,要给企业留出技术验证、工艺迭代的调整窗口;另一方面,也要引导大众慢慢降低对高甜度的味觉依赖。面向青少年的控糖科普同样需要持续推进,帮助更多人读懂营养标签,理性看待各类减糖食品,在享受零食美味的同时,守护膳食健康。

(乔靖芳)

