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

新茶饮控糖的关键不是糖源类别而是糖总量

走进各式茶饮门店，菜单正在变成一张不断扩围的“甜味地图”。全糖、半糖、微糖、无糖……这还不够，糖源本身也被打造成“新变量”，低GI阿拉伯糖、罗汉果汁糖、0卡糖、冰糖……不少还要加价1到2元。这是健康升级，还是营销噱头？



菜单变长还要加钱

“我一般都会选额外加价的糖，感觉会更健康。”“90后”江女士说，现在奶茶店可选的糖越来越多，但自己并不清楚具体差别，通常会选看起来更“高级”的，比如“0卡糖”“阿拉伯糖”。

多样的糖源正成为新式茶饮的卖点。李茶的茶提供“30%L-阿拉伯糖”以及“不另外加糖”选项；喜茶提供“纯粹真冰糖”“真0卡糖”和“L-阿拉伯糖”，其中L-阿拉伯糖需加2元；奈雪的茶提供常规糖和罗汉果汁糖，后者需加1元，“瘦瘦小绿瓶”中还使用了D-阿洛酮糖；乐乐茶提供冰糖和缓糖，缓糖需加1元。

多数品牌把“低GI”“0卡”作为宣传点，尽管需要加收费用，不少消费者仍愿意为其买单。

乳业分析师宋亮介绍，目前市面上的代糖主要分为三大类，包括人工合成甜味剂、天然甜味剂和糖醇类。具体来看，人工合成甜味剂常见的有阿斯巴甜、三氯蔗糖、安赛蜜等，它们成本低，但部分品种有后苦味，需要复配使用；天然甜味剂类的有甜菊糖苷和罗汉果甜苷等，多为从植物里提取，口感上可能带一点草本味；糖醇类常见的有赤藓糖醇，也是目前0卡饮料最主流的基底，以及木糖醇等，这类吃多了容易引起肠胃不适或腹泻，因个人体质而异。而近几年流行的稀有糖，比如L-阿拉伯糖，多通过发酵法生产，口感最贴近真糖，甜度和热量也相对较低。“L-阿拉伯糖的甜度大约是蔗糖的一半。”

而新近被纳入茶饮甜味菜单的冰糖一般由白砂糖溶解后重结晶制成，本质上仍属蔗糖。

“目前可能比较好的代糖是天然甜味剂一类的，相对来说天然健康，但也需要辩证地看代糖，目前标注的0卡糖也并非绝对的无热量和无糖。”宋亮说。

选项越多选择越难

代糖概念轮番登场，资本市场也热衷推新。从阿拉伯糖到阿洛酮糖，几乎每隔一段时间，就有一个陌生名词被推到台前。可对消费者来说，选项越多，选择反而越难。“以前看配料表，能清晰看到白砂糖，就知道这个会甜。现在配料表越来越难懂，甚至根本看不懂。”有消费者说。

近期“白砂糖回归”的呼声渐起，相关话题甚至登上热搜。这既是一场口味上的“用脚投票”，也透露出消费者对配料透明和选择清晰的诉求。

中国农业大学博士生导师吴广枫表示，从感官上看，白砂糖、冰糖的甜味较醇厚、饱满、中正平和；代糖和糖醇类，甜味往往更单薄，口腔中味觉暂留时间更长。她介绍，有研究表明，食用代糖后，嘴巴虽然感受到了甜味，但血糖并未相应升高，大脑可能觉得“我没吃”，反而促使后续摄入更多。

“有的代糖感觉甜味糊在嗓子里，每次都要喝很多水才能冲淡。”一位奶茶爱好者说。“假甜”“怪味”，成为不少网友拒绝代糖的理由。

控糖关键在总量

层出不穷的代糖是否真的健康？中国农业大学教授范志红持谨慎态度，“很多新的甜味来源暂时缺乏长期食用效果的可靠科学证据，很难定论。”

范志红表示，糖对健康人而言，最重要的是控制数量。她介绍，世界卫生组织和我国膳食指南建议每天的添加糖摄入量控制在50克以内，最好25克以内。也就是说，对健康人而言，每天摄入25克以下的添加糖未发现明显有害的证据。这些添加糖包括白糖、蜂蜜等多种食品中传统添加的甜味糖来源。

吴广枫也直言，无论糖源如何翻新，控糖的关键仍是总量，而非名字。

糖没有“原罪”，公众也无需“谈糖色变”。宋亮表示，葡萄糖是人体重要的能量来源，，人体本身从米饭、面食、薯类等含淀粉食物中也会获得葡萄糖。因此，不应将糖一概否定，而应科学认识、适量摄入。

（夏骅）

广告

