

“无糖饮料”真的无糖吗?

城市假日
消费实验室



出于健康的考虑,现在很多人都喜欢喝那种号称无糖或低糖的茶饮料。他们认为,喝茶饮料既方便,又有减肥等各种功效,可以说是一举两得。

但是你知道吗?由于加糖可增加口感,因此许多饮料或多或少都含添加了糖,至于含糖量究竟有多少,对大多数产品来说都是一个只有自家人知道的秘密。记者在超市里发现,有好几种茶饮料瓶身上标有“无糖”或“低糖”的字样,配料表里却很明确地写着:白砂糖。低糖饮料的含糖量标示也是不见踪影。

文/周乐乐
摄/胡梅铭

实验目的:

号称“无糖”、“低糖”饮料的含糖量到底怎样?

实验产品:

来到超市,整一排都摆了各式各样的茶饮料,当真让记者挑花了眼。经过比较,记者选择了无糖型的农夫乌龙茶饮料和茉莉清茶,还有四种低糖型的,分别是茶研工坊清纤低糖绿茶、康师傅低糖绿茶、康师傅大麦香茶和农夫茶茉莉花茶饮料。为了便于比较,记者还特地选择了一瓶普通的农夫茶柠檬红茶饮料。

实验经过:

经过多方打听,小记得知测糖份居然还有专用仪器的。小记特地请来了农学院的同学帮忙,她向记者推荐了一个名叫手持测糖仪的东东。

这个手持测糖仪和小时候玩

过的万花筒很类似,由棱镜、盖板等元件组成,据说也是运用了折光原理。不过因为是金属质地,拿在手里还是满有分量的。

在同学的指点下,小记掀起照明棱镜盖板,用柔软的绒布仔细地将折光棱镜清洗干净,并用滤纸和擦镜纸将水拭净。然后分别取六种饮料的糖液,滴在折光棱镜的镜面上,再合上盖板,使溶液均匀分布在棱镜面。然后将仪器进光窗对向光源,里面就有相应的读数了,这个数字即为溶液含糖浓度(百分含量)。

实验前,记者滴了一滴清水作校对,直指0刻度。在开始做实验的时候,一旁的实验参观者开始切切私语:无糖真的会是0吗,似乎不太现实哦。可结果令我们大为惊讶,两种无糖型饮料的含糖量都是0,事实胜于雄辩。接下来是四种低糖的,测试下来含糖量也都在2%—3%之间。该不会仪器出问题了吧?记者马上对普通型的红茶饮料作测试,6!非茶饮料不喝的小包在一旁沾沾自喜:哈哈,相信我,没错的。



实验结果:

茶饮料	类型	糖份标注含量	糖份实测值
农夫乌龙茶饮料	无糖	碳水化合物 ≤0.5%	0
茉莉清茶	无糖型	无	0
茶研工坊清纤低糖绿茶	低糖	碳水化合物 2g(ml)	2
康师傅低糖绿茶	低糖	白砂糖<4%	3
康师傅大麦香茶	低糖	白砂糖≤3%	2
农夫茶茉莉花茶饮料	低糖	碳水化合物 ≤5%	3
农夫茶柠檬红茶饮料	普通	碳水化合物 8g(100ml)	6



实验产品

专家教你健康吃糖

测试的结果是不是科学呢?记者请教了浙江大学茶学系的龚淑英教授。她表示,用手持测糖仪测出来的数据只能算毛估估的,不是很精确,并不能作为科学依据,但也有一定的参考价值。

那么,无糖饮料真的像实验测试的不含糖吗?吃糖又究竟有哪些学问呢?下面的专家说法会使你茅塞顿开。

无糖食品也不能放开吃

浙江医院营养科的医生介绍说,糖有单糖、双糖之分,葡萄糖、半乳糖、核糖都是单糖,蔗糖、乳糖、麦芽糖等是双糖。这些糖在一般食品中普遍存在。食品还有许多形态的碳水化合物,如多聚糖、淀粉等,其中相当一部分在食用过程中逐渐降解到双糖,再分解为单糖,最终被吸入血液。

无糖食品的开发本意是为糖尿病患者(我国目前约3000万名)和不愿多进食糖的人提供合适的食品。但是,有的企业在其产品上标“无糖食品”或“无蔗糖食品”,容易给消费者造成认识上的误区,以为这样就可以放心大吃了。其实,大部分无糖食品是低糖食品,像饼干、面包一类,本身就是用能分解成糖的淀粉制作而成,要做到绝对无糖是不可能的。

当然,现在市场上还出现了一种“代糖”,即用甜度很高的甜味剂作为添加剂代替糖,如木糖醇、蛋白糖等,使得人们进食糖量减少,产生的热量也会很低。“代糖”也会用在饮料里,因此即便是喝“无糖、低糖”饮料,也会有甜的口感。

喝500毫升含糖2%的饮料相当于吃2勺砂糖

记者了解到,隐匿含糖量标示,非常容易误导消费者。特别是购买无糖饮料的大多是瘦身一族或者是糖尿病患者,糖含量的准确度对他们来说非常重要。浙江医院内分泌科的医生告诉记者,很多患者大量食用前不久风靡一时的“无糖饼干”,结果病情反而加重了,原因就在于他们根本不知道无糖饼干只是减少了饼干中口味的“甜度”,但饼干本身的成分就是淀粉,同样会分解成糖份,大量食用自然是有弊无利。就低糖饮料而言,即便是按照500毫升绿茶含糖2%来算,也相当于吃下了2勺砂糖。

专家建议此类有特殊需求的消费者,在选购茶饮料时,还是要留意标签,饮用时也要有节制。不要只看是否标注“无糖”字样,还要看清配料表,看看其中用的是用哪种甜味剂(如木糖醇、麦芽糖醇、糖精钠等)代替了有关糖类(如蔗糖、砂糖、葡萄糖)。对标“无蔗糖”的更要注意,因为其中可能含有葡萄糖等其他糖类。食用时也要有所节制,因为大多数产品中总是含有一些淀粉,淀粉在体内也能水解产生葡萄糖。

如何吃糖有讲究

吃糖是要讲健康的,营养科的医生介绍说,老年人应多吃水果、蜂蜜,通过这些易于吸收的食品来吸收糖分;对于少年儿童来说,要记住一点:晚上吃糖别忘了临睡前刷牙,以免造成蛀牙;一些特殊人群吃糖要有些讲究,如糖尿病患者吃富含果糖的水果必须在两餐之间,痛风患者则不宜大量吃水果,以免引起尿酸增高。“晚饭后吃水果的习惯最好改掉。”医生表示,由于水果中的含糖量很高,晚上又缺少运动,容易引起肥胖。

本实验纯属模拟,具体效果仅供娱乐,当然若是能为您选购提供参考则是我们最希望看到的。今后我们会定期推出“消费实验室”这一栏目,若是您生活中的某个产品感兴趣,或是对广告中的宣传有所质疑,抑或是想验证自己的产品,我们随时恭候。我们会尽可能对这些场景进行模拟,对产品的效果进行检验。请发邮件至csjxf@zjnews.com.cn或传真0571-85310709。