关于“0卡糖”，到底应该怎么选

减肥控糖必看

现在去超市，越来越多袋装“0卡糖”摆在货架上——外观和白砂糖很像，可以炒菜、拌凉菜、做面点时替代白糖。但围绕它的困惑与争议也不少，有人觉得使用起来很方便，也有人使用后测血糖发现数字往上走。

11月14日是联合国糖尿病日，国家卫生健康委举行新闻发布会，邀请专家进行解读。



11月13日，专家在2026年联合国糖尿病日活动现场分享主旨报告。 新华社发



近日，在第九届进博会上，工作人员（右）在介绍糖尿病治疗相关产品。 新华社发

到底什么是“0卡糖”

市面上的“0卡糖”产品，核心甜味原料主要分为——

一类是赤藓糖醇等糖醇类，天然存在于一些水果和发酵食品中，热量低、对血糖影响小，但甜度只有蔗糖的六七成；

另一类是高倍甜味剂，部分可从植物中直接提取，如甜菊糖苷、罗汉果甜苷；有些为人工合成，如三氯蔗糖。它们的甜度是蔗糖的几百倍，只需极少量就能提供足够甜味。

单一代糖原料各有特点：糖醇类口感温和，但甜度偏低，需要较多用量；甜菊糖苷、罗汉果甜苷等成分甜度较高，单独使用时口感各有特点，口感不像蔗糖那样顺口。因此，市面上许多“0卡糖”产品会将这两类成分搭配使用，既能保留低热量、对血糖影响小的特点，又能让整体口感更接近蔗糖。

“0卡糖”是否适合自己

第一步，看配料表。甜味剂的使用须符合《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》（GB 2760—2024）对使用范围和最大使用量的规定。“0能量”“0糖”的标识则按照GB 28050—2025执行：每100克或100毫升食品中能量含量≤17千焦，可标注“0能量”“无能量”或“0卡”；糖含量≤0.5克，可标注“0糖”。

若配料表前几位出现白砂糖、果葡糖浆、蜂蜜、麦芽糖浆，就不是真正的“0卡糖”，这也是一些人吃了血糖还升的原因。

第二步，看主甜味剂。以赤藓糖醇为主的代糖是当下主流选择之一；甜菊糖苷、罗汉果甜苷、三氯蔗糖等非营养性甜味剂，安全性也有保障。

第三步，看营养标签。能量标0千焦（根据我国食品安全国家标准，每100克或100毫升食品能量不超过17千焦，才可标“0能量”），说明热量基本可忽略。

第四步，少量尝试、测试血糖。第一次换新糖，先少量添加，餐后测试血糖，并留意肠胃反应。肠胃敏感的人一次性大剂量摄入，可能会出现腹胀、腹泻。

厨房里的“0卡糖”怎么用

选对了0卡糖，日常怎么用也有讲究——

日常可灵活使用的场景：冲咖啡、冲茶、拌凉菜、做无糖饮品、拌酸奶……这些日常用法中，赤藓糖醇的用量通常较小，多数人肠胃耐受，可按口味调整。

烘焙有技巧：赤藓糖醇甜度只有蔗糖的六七成，没有焦糖化、美拉德反应，成品上色浅；面点蓬松主要靠蔗糖提高蛋白凝固温度、辅助打发锁气，赤藓糖醇有一定辅助打发的作用，但效果弱于蔗糖。

如果对烘焙上色和口感要求比较高，可以考虑阿洛酮糖，这是一种稀有糖，甜度和热量都和赤藓糖醇差不多，对血糖影响很小，但它在烘焙中能发生类似蔗糖的美拉德反应，上色效果更接近传统点心，成品口感也更松软。

别当水喝：“0卡糖”再安全，本质也是甜味剂，作为调剂饮食可偶尔摄入，日常饮食还是以清淡为主。

“控糖”不等于不吃糖

糖尿病是吃糖、吃甜食太多引起的吗？不吃糖就不会得糖尿病吗？

北京协和医院主任医师许岭翎表示，糖尿病是身体调节和利用葡萄糖的能力出了问题，预防糖尿病不能只盯着吃不吃糖，还要规律进餐、粗细搭配、适量运动、保持健康体重。

许岭翎提示，平时在生活中不必谈糖色变，重要的是注意控制添加糖的摄入量。添加糖是指加工食品或烹调时额外加入的糖，不包括食材中天然存在的糖。对于血糖正常的成人来说，每日添加糖应不超过50克，最好控制在25克以下。儿童青少年应该更加严格，2岁之内尽量不要添加糖。

此外，专家提示要注意隐形糖。购买食品要养成看标签的习惯，既要看配料表中有没有添加糖，也要关注营养成分表中的糖含量，并按整瓶、整包计算，同时不能把碳水化合物直接当成添加糖。要留意调味酸奶、果汁饮料、酱料中的隐形糖，少吃甜点和高糖加工食品，用白开水、淡茶水替代甜饮料，用适量新鲜水果替代甜点。

“无糖”不是“零含糖”

记者调查发现，当前青少年罹患糖尿病的情况并不鲜见。不少家长已开始控制孩子的糖摄入，但又陷入了对“无糖”“低糖”产品的盲目信任，认为糖少了，多吃点也无妨。

其实，“无糖”并不意味“零含糖”。根据《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》（GB28050－2011），每100克或100毫升食品中糖含量不高于0.5克，可标注“无糖”；不高于5克，可标注“低糖”。

吉林大学第二医院自强院区内分泌科主任医师蔡寒青提示：第一，配料表里若出现果葡糖浆、麦芽糖浆、蜂蜜、浓缩果汁，糖依然在，有的总糖含量并不低于普通含糖饮料；第二，“无糖”不等于无碳水、无热量。无糖饼干、面包、燕麦片的主要成分是淀粉，一些产品为弥补口感还会加入植物油、奶油、麦芽糊精，进入人体同样会变成葡萄糖，依然会升糖、增加热量。

专家提醒，控糖不仅要看含糖量，还要关注升糖，即食物中的可消化碳水化合物经消化分解为葡萄糖、进入血液后引起血糖升高的过程。

“一些不甜的食物，升糖却很快。”广西医科大学第一附属医院儿科副主任医师钟京梓说，白粥、白米饭、白馒头等GI（血糖生成指数）值可达70—90；米粉、河粉GI值多在60左右，属中GI，需注意分量。土豆、山药、芋头、莲藕、玉米等本身GI值多在50—66之间，但若在主食之外当菜吃，容易造成总碳水负荷超标，应相应减少米饭摄入。

预防糖尿病不止于吃喝。“孩子爱吃甜可以理解，但要有数、有方法。”蔡寒青说，完全禁糖既不现实，也容易让孩子在外面偷偷吃。

世界卫生组织建议，成人和儿童每日游离糖摄入量应控制在总能量的10%以内，如能降到5%以下更有益；2岁以下儿童辅食不应添加糖，也不建议饮用含糖饮料。按每天总能量折算，2岁儿童每日添加糖参考上限约13克，3岁约15克，4至6岁约19克，7至10岁约24克，11岁以上约30克。而一瓶300毫升可乐的含糖量约31.8克，相当于近8块方糖。

需要特别提醒的是，儿童青少年2型糖尿病患者病情进展往往比成人快。钟京梓解释，青春期生长激素分泌旺盛，本身存在生理性胰岛素抵抗，并发症出现也更早，视网膜病变、蛋白尿都有可能在成年早期就出现。

综合新华社、央视新闻报道