

网红代糖赤藓糖醇“塌房”了吗？还能放心吃吗？

说起赤藓糖醇，它这几年可真称得上是代糖界的“顶流”了，去大商超或小便利店的饮料冰柜溜达一圈儿会发现，至少有一半以上的“无糖甜饮料”都使用赤藓糖醇作为甜味剂，零卡且冰冰甜甜的诱惑，对于大多数嘴馋又怕胖的朋友们，无疑是优先选择。饮料圈的广告语传递的信息普遍是这样的：赤藓糖醇，天然来源的健康甜味剂，几乎没有热量负担，不会影响血糖波动，也不易制造胃肠不适……买它！

不过，最近英国权威期刊《自然》子刊《自然·医学》发表了一篇由美国知名医学研究机构克里夫兰医学中心(Cleveland Clinic)负责的研究，表示常用的人工甜味剂赤藓糖醇可能会加速血栓形成，增加中风和心脏病发作的风险。这一观点迅速引发了业界关于赤藓糖醇是否真的有危害的讨论和争议，今天就来科普一下这个“红”了好几年的代糖赤藓糖醇，以及我们到底应该怎么看待它。

赤藓糖醇到底是个什么东西？相较其他糖醇类其优势有4点

以添加剂形式应用于食品的赤藓糖醇，是以葡萄糖为主要原料，利用解脂假丝酵母或从梗孢酵母或类丝孢酵母经发酵转化为赤藓糖醇，再通过精制等工艺得到的食品添加剂赤藓糖醇晶体产品。

不同于阿斯巴甜这类“非营养性甜味剂”，赤藓糖醇与其他糖醇类甜味剂类似，属于“营养性甜味剂”，即食用后并非完全不提供能量。既然并不是零热卡，为何赤藓糖醇会在各种糖醇中脱颖而出被热捧呢？因为它的4个优势：

能量低：仅0.21kcal/g(是蔗糖热卡的5%)，显著低于其他糖醇类甜味剂。

甜度高：在营养性甜味剂里甜度较高，仅次于木糖醇和麦芽糖醇。赤藓糖醇的甜度相当于等量蔗糖甜度的60%至80%，在口腔中可以制造温和的冷却效果，且没有某些甜味剂常见的“回味”。

具有天然性：广泛存在于天然蔬菜、水果(如甜瓜、西瓜、梨、葡萄等)以及发酵食品(如奶酪、酱油等)中，人体耐受性较高，在摄入适量的前提下(一般单次用量不超过35克)不容易引发胀气、腹泻、恶心等消化道症状。它的最大非致泻剂量明显高于其他糖醇(以木糖醇为例，是木糖醇的2倍。即要想引发同样的消化道症状，需要摄入木糖醇2倍以上剂量的赤藓糖醇)。

有益于口腔健康：赤藓糖醇无法被口腔中的细菌利用转化，不会导致龋齿，对儿童及成年人的口腔健康均有益。

同时，它具备了其他糖醇类甜味剂的优势，即代谢途径与胰岛素无关，平均血糖生成指数和胰岛素血症指数分别是0和2，不会引起血糖波动，对有血糖问题或诊断为糖尿病的朋友们较为友好。

此外，既往的小规模、短期人体内研究，以及体外实验和动物实验的结果发现，赤藓糖醇有助于延迟胃排空和饥饿感，有助于改善糖尿病患者糖化血红蛋白HbA1c的水平及小血管内皮功能。因而认为赤藓糖醇具有潜在的抗糖尿病和抗肥胖作用，是糖尿病患者的首选代糖。



网络图片

赤藓糖醇的食用安全性如何？盘点有关联的官方信息

1999年6月，世界粮农组织(FAO)和世界卫生组织(WHO)设立的食品添加剂专家委员会(JECFA，对食品添加剂进行安全性评估的机构)批准将赤藓糖醇作为食用甜味剂，且无需规定每日可接受摄入量(简称ADI，指一个人一生中每天可以安全食用的这种物质的量)。1997年，赤藓糖醇获美国FDA安全食品配料GRAS认证，在美国含有赤藓糖醇的食品包装上均允许标注“有益于牙齿健康”的标识。

2001年后，美国FDA逐渐批准将赤藓糖醇用于各种食品中，作为甜味剂、稳定剂和增稠剂，如面包店馅料、蛋糕和饼干、冷冻乳制品甜点、布丁、酸奶、口香糖、糖果以及低热量

饮料。

2003年，欧洲食品安全局EFSA批准赤藓糖醇作为食品添加剂使用是安全的，几年后容许将赤藓糖醇用于所有食品。

我国国标《GB 2760-2014 食品添加剂使用标准》中，有关赤藓糖醇的使用，并未像对诸如阿斯巴甜、安赛蜜、甜菊糖苷等甜味剂那样，对最大使用量作详细注释，而是简单一句话：“可在各类食品中按生产需要适量使用”。

目前，赤藓糖醇已通过国际食品法典委员会、美国食品药品监督管理局、欧盟食品科学委员会、澳大利亚新西兰食品标准局等国际权威组织和多国监管部门的安全性评估，可作为食品添加剂应用于生产中。

赤藓糖醇代糖饮料还能不能喝？避免“大量喝”和“连续喝”同时发生

正如这篇文章的作者总结的那样，虽然发现赤藓糖醇的持续摄入与主要心血管不良事件的发生风险相关，并促成了血栓形成，但后续需要更多的研究来确认“因果关系”。同时需要对各种甜味剂的安全性展开更多的研究，以确保我们吃进肚的东西不会是催生心血管疾病的隐患，特别是对于心血管疾病高危人群。

因此，对于已经有心血管疾病风险或者

已经诊断了心血管疾病的朋友们，在饮用这类含有赤藓糖醇的饮料时，尽可能避免“大量”和“连续”这两条的同时发生。例如，如果今天想喝，能选择200至300毫升容量的，就不选择550至600毫升容量的。

而对于没有心血管疾病风险也没有家族史的朋友们，或许可以在单次饮用量和饮用频率上适当放宽一些。但是，依旧需要抱着相对谨慎的态度，避免又大量又持续。

■小贴士

关于代糖、零卡糖及其食品的注意事项

1. 无糖饮料以及使用零卡代糖调味的“无糖食品”，不能减肥。

它只是帮助我们控制了来自这一瓶液体的能量摄入，而不是来自我们吃喝进肚的所有食品的能量。

2. 低热卡或零热卡甜味剂，不是添加糖的完美解决方案。

随着人类对代糖使用量和年限的增加，相关研究不断增加，代糖也被曝出越来越多令人类震惊的健康隐患或伤害。虽然它们或许各有优劣势，正如添加糖也有自己的优劣势一样，但终究无法帮助人类实现“甜味自由”。而且，一部分代糖甚至会加剧人类的“甜瘾”，让

人类更加欲罢不能，让人类大脑对甜味越来越上瘾而诱使我们进食更多的高碳水、高脂肪、高热量食品，来满足大脑对阈值不断升高的快感的需求。从而，让我们越来越胖。如果使用代糖导致我们对食品更加不节制，那就只能是个BE(忧伤的结局)。

3. 无糖饮料不应该成为生活中的主要“补液”途径。

清水，是大自然赋予人类和所有生物的最宝贵的液体，我们应该珍惜和善用。当然，在个体耐受前提下，适量的清茶、咖啡、花草茶等，也都可以作为怡情的补充。

(据《北京青年报》)