



至于0.5克,都可以标为‘无糖’。

无糖饮料中的甜味来自甜味剂,就是代糖,代糖的甜度是其他糖的几十倍,可以降低人们日常糖分的摄入量,不会直接引起糖尿病患者血糖的摄入。”孙晓玲说,甜味剂在合理摄入量范围内可以饮用,但是长期大量摄入会导致肠道失调,引起糖尿病等疾病,无糖饮料中的甜味剂可以满足人们的食欲和对甜食的渴望,但市民不要过多食用无糖或低糖食品。

孙晓玲认为,相对于果汁、奶茶等,无糖饮料中的糖分含量较低。市民想喝饮料的时候,可以选择无糖饮料。但值得注意的是,虽然无糖饮料热量低,但是相对于有糖饮料,无糖饮料会使人的大脑更加兴奋,人体在不觉的情况下摄入更多糖分。消费者要谨防掉入商家的营销陷阱。“饮用无糖饮料和减肥没有直接的关系,最重要的还是得迈开腿、迈开腿。”孙晓玲说。

如何正确选购无糖饮料?孙晓玲说,在选购饮料产品时,不要只认包装上的“无糖”二字,要仔细查看成分表中糖的含量,“0蔗糖”、“0糖”有所不同,“0蔗糖”的饮料含有糖分,不建议市民过于依赖无糖饮料。

(姚婷婷)