

白砂糖比果葡糖浆更健康？ 带你了解“糖分江湖”水多深

近日，“把配料表中的白砂糖还给我们”的话题冲上网络热搜。不少消费者在选购乳制品、饮品时发现，部分产品配料表中的白砂糖被果葡糖浆替代。而随之出现的“果葡糖浆阻碍人体钙吸收、损害骨骼健康”等说法，更引发公众关注。

随着居民健康意识持续提升，查看食品配料表已成为大众选购食品的重要习惯。被指“偷钙”的果葡糖浆真的是“科技与狠活”吗？被认为天然、安全的白砂糖可以敞开吃吗？其实，健康饮食不应陷入非黑即白的极端认知，无需片面推崇白砂糖，也不用妖魔化果葡糖浆。

今天，北京大学人民医院临床营养科主管营养师蔡晶晶就来教大家如何科学辨识各类甜味物质，规范把控糖分摄入总量。读懂食品配料标签、养成良好膳食习惯，才是守护代谢健康与骨骼健康的重要基础。

传言辨析 果葡糖浆并非“偷钙”元凶

目前流传的“食用果葡糖浆会导致缺钙”的说法，存在明显的片面解读和过度夸大，并不符合日常膳食的实际情况。

从成分结构分析，白砂糖属于双糖，进入人体后经肠道酶分解为葡萄糖与果糖，方可被吸收利用。果葡糖浆是以淀粉为原料加工制成的液态混合糖浆，主要成分同样是葡萄糖与果糖，可直接被人体吸收。二者最终参与人体代谢的单糖组分基本一致，单位热量相同，果葡糖浆本身不存在特殊的“致缺钙危害”。

网传危害说法的来源，主要来自部分动物实验结果。相关研究显示，在超大剂量、长期持续摄入果糖的条件下，实验动物维生素D活性可能受到干扰，尿钙排泄量也可能有所增加。但实验采用的摄入剂量，远超普通人日常饮用酸奶、饮品的正常膳食水平，目前尚无充分的人体临床证据表明，常规剂量摄入果葡糖浆会影响骨骼对钙的吸收。

从营养学角度来看，影响骨骼健康的核心因素是添加糖摄入总量超标，而非食糖的种类。无论是白砂糖还是果葡糖浆，长期过量摄入，均会影响机体酸碱平衡与骨代谢，促使骨骼钙质流失，增加骨骼受损的风险，属于各类添加糖的共性问题。

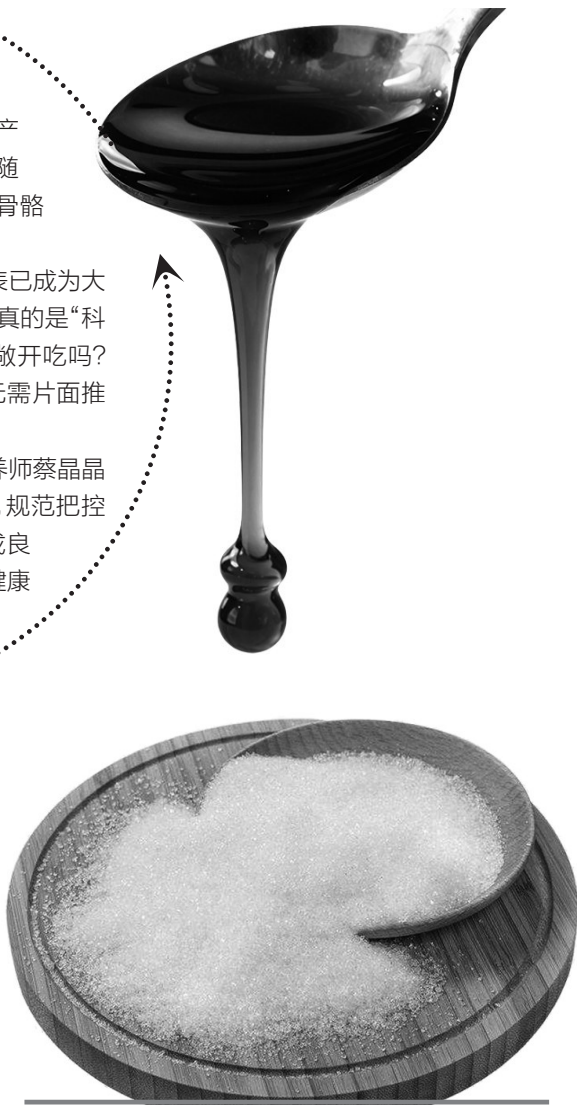
值得关注的是，日常饮食中的隐形添加糖更易被忽视。部分风味酸奶、果汁、电解质水产品，未在营养成分表中标注含糖量，白砂糖、果葡糖浆却排在配料表前列。消费者长期过量食用易造成糖分摄入超标，悄然影响人体代谢与骨骼健康。

深度对比 白砂糖与果葡糖浆 无绝对优劣之分

“白砂糖更健康、果葡糖浆有害”是一种认知误区。从膳食营养分类来看，白砂糖与果葡糖浆均属于需要严格控制摄入的游离添加糖，二者仅在加工工艺、吸收速度、饱腹反馈上存在细微差异，过量摄入的健康风险基本一致。

白砂糖经肠道分解后吸收速度相对平缓，可产生一定的饱腹信号；果葡糖浆中的果糖为游离单糖，吸收速度更快，且不易产生饱腹感知，更容易造成无意识的糖分摄入超标。

在代谢机制上，两类食糖的风险高度重合。果糖主要在肝脏完成代谢，大量摄入会加重肝脏代谢负担，多余糖分易转化为脂肪堆积，长期超标摄入会增加脂肪肝、痛风等疾病的发病风险，并导致尿酸升高。白砂糖最终同样会分解产生果糖，总量超标依旧会引发代谢



紊乱、体重增加、血脂异常等问题。

食品生产企业使用果葡糖浆，主要基于工业生产与成本考量。该糖浆溶解性好、低温状态下口感稳定、生产便捷、成本较低，属于常规食品原料替换，并非添加有害成分。公众的消费争议，更多源于食品配方调整未充分公开、消费者知情权未得到充分保障，而非果葡糖浆本身存在健康缺陷。

依据《中国居民膳食指南(2022)》相关标准，成年人每日添加糖摄入量不宜超过50克，推荐最优摄入量控制在25克以内，儿童青少年需进一步严格管控。相较纠结食糖种类，控制每日添加糖摄入总量，是科学膳食的核心原则。

分类盘点 认清食糖、糖醇与人工代糖

日常食品中的甜味来源种类繁多，不同类型的甜味物质营养特性、适用场景与健康风险差异显著。以下结合专业营养科普内容，对常见的甜味食材进行系统梳理，厘清认知误区。

白砂糖、冰糖、红糖、蜂蜜等传统添加糖 白砂糖、冰糖、红糖源自甘蔗或甜菜，仅加工工艺存在差异，核心成分均为蔗糖。红糖中的微量矿物质含量极低，无法达到补血、养生的功效，热量与代谢风险与普通白砂糖无明显区别。

蜂蜜的主要成分为果糖与葡萄糖，属于典型的游离添加糖，并非养生保健食品。长期大量饮用蜂蜜水，同样会造成糖分摄入超标，引发龋齿、肥胖、代谢异常等问题，不建议长期、高频食用。

木糖醇、赤藓糖醇、山梨糖醇等糖醇家族 木糖醇多提取自天然植物，升糖指数低，不易引起龋齿，常应用于无糖口香糖、无糖糕点，是相对友好的甜味替代物。但其并非无热量食材，热量约为蔗糖的60%，且人体吸收

速度较慢。

一次性大量摄入木糖醇，易引发腹胀、腹泻等肠胃不适。营养学家建议，成年人每日摄入量不超过50克，儿童不超过20克。同时，木糖醇对犬类具有毒性，家养宠物需严格避免误食。

赤藓糖醇、山梨糖醇、麦芽糖醇均属于糖醇类甜味剂，其中，赤藓糖醇肠胃耐受性更佳、副作用更小。需要明确的是，标注“无糖”的糕点、零食，大多含有糖醇成分，且普遍高油、高碳水，整体热量较高，不可无节制食用。

阿斯巴甜、三氯蔗糖、安赛蜜等人工甜味代糖 人工代糖甜度高、热量极低，在国家食品安全标准规定剂量内合规使用，对普通人群和糖尿病患者均是安全的，广泛应用于零卡饮品、无糖食品中。

公众需规避两类常见误区：其一，无糖饮品并非减肥食品，长期摄入人工代糖，可能改变人体甜味感知阈值，加剧嗜甜偏好，间接导致总热量摄入超标；其二，代糖仅能替代甜味口感，无法调节血糖、改善代谢，不能作为放松膳食管控的理由。

热点延伸 破除三大食糖认知误区

本次全网热议，反映出公众健康素养的持续提升，但片面的饮食认知，仍易造成不必要的膳食焦虑。科学把控糖分摄入，需破除三大核心误区。

误区一：白砂糖安全无害 果葡糖浆有损健康 两类食糖同属游离添加糖，无绝对优劣、安全之分。健康风险主要取决于摄入总量，而非糖的种类。日常少量摄入含果葡糖浆的食品，无需过度担忧。

误区二：无糖代糖食品可随意食用 糖醇含有一定热量，人工代糖也是存在食用规范的。无糖食品仅适用于控糖过渡期替代甜味需求，多数产品油脂、碳水含量较高，过量食用依旧会导致热量超标。

误区三：甜饮料是缺钙主因 补钙只需饮用牛奶 骨骼钙质流失的核心诱因是长期整体糖分摄入超标，并非单一饮品导致。科学补钙需要均衡膳食，搭配乳制品、豆制品、绿叶蔬菜，结合日晒、规律运动，同时严控甜食、甜饮摄入，全方位维护骨骼健康。

风味乳饮品、调味酸奶、瓶装果汁、奶茶均是隐形糖“重灾区”，不适宜作为儿童日常饮品；白开水才是更健康的日常补水选择。此外，公众无需谈糖色变。碳水化合物是人体必需的能量来源，真正需要限制的是食品加工过程中额外添加的游离糖。新鲜水果中的天然果糖被膳食纤维包裹，吸收平缓，日常适量食用无需担忧。

实操指南 科学减糖的实用小技巧

控糖并非完全戒糖，而是科学、适度、规范摄入糖分。结合膳食指南与临床营养建议，梳理五条适配全年龄段的家庭控糖方法。

重总量、轻种类 严格把控每日添加糖摄入总量，成人最优摄入量不超过25克，单罐甜饮料含糖量已接近临界值，减少甜饮料摄入是控糖的关键。

学会查看食品标签 选购饮品、零食时，结合配料表与营养成分表综合判断，白砂糖、果葡糖浆、各类糖浆均为添加糖，配料表中排位越靠前，含量越高。

合理使用代糖 控糖初期可通过无糖食品、糖醇食品替代甜味需求，避免长期依赖甜味刺激，养成健康膳食习惯。

严控餐桌隐形糖 日常烹饪的红烧、糖醋菜品，以及沙拉酱、番茄酱等调味品含糖量较高，家庭烹饪应尽量少糖、少酱料。

管控青少年糖分摄入 儿童青少年代谢与骨骼系统尚未发育成熟，糖分耐受度较低，应尽量避免饮用风味饮品、瓶装果汁，优先选择纯牛奶、原味酸奶与白开水。

据北京青年报