

喝无糖饮料真的更健康吗?

“帮我拿瓶饮料,要无糖的。”近两年,无糖饮料成了无数消费者心中的夏日饮料首选。《北京青年报》记者7月29日了解到,一方面打着“零糖”大旗让消费者认为这类饮料“更健康”,另一方面针对无糖饮料中添加的甜味剂健康与否一直存在争议。无糖饮料真的能达成消费者心中所想的“减肥”“控血糖”的效果吗?

无糖饮料占据展示柜C位 很多品牌靠其拉动业绩

北青报记者走访市场发现,各种无糖饮料成了今夏的新宠。不仅在各大超市“脱离”了货架,用专门的花车摆在超市主干道的两侧,超市各大饮料品牌冷藏柜本就紧张的位置也大多有无糖饮料的一席之地。而在各品牌便利店,无糖饮料,尤其是无糖气泡水类产品更是占据了展示冰箱的C位,放眼望去一片各式各样以白色为基础色的饮料包装。

不仅是产品多,很多品牌也正在靠着无糖饮料来拉动业绩。

7月28日,可口可乐公司公布第二季度财报,当季营收113.25亿美元,同比增长12%;净利润为19亿美元。其中,无糖可口可乐全球单箱销量增长12%,超过了可口可乐公司含气饮料的平均增长比率。而亚太市场的单箱销量同比增长11%。

靠一己之力带起无糖气泡水市场的元气森林,在今年4月也曾透露部分业绩数据,当时,元气森林副总裁李国训称,元气森林2021年营收是前一年的2.6倍。

根据中科院的数据,国内无糖饮料的市场规模将进一步保持增长势头。2020年市场规模达117.8亿元,较2014年翻了7倍,预计2025年该市场将增至227.4亿元,5年内实现规模翻番。2027年,该市场将继续攀升至276亿元规模。



(网络图)

消费者选择无糖饮料 是认为它更健康

追求“无糖”的背后,是当下众多消费者想要健康又不愿意放弃口味的需求。而满足了这一需求的无糖饮料,很多产品也有价格上的溢出。

北青报记者发现,不少品牌的无糖饮料,比同品牌的同类含糖饮料,价格往往都高一些。如椰树椰汁无糖24罐装售价120

元,而含糖的则只要102元。此外,目前市场上的无糖饮料,大多集中在5元价格带的水平线上,比3元价格带含糖饮料略贵。

根据中科院发布的《2021中国无糖饮料市场趋势洞察报告》,消费者选择无糖饮料的原因中,最主要的是认为无糖饮料更健康,占比超过78%。另有一部分

无糖饮料并没有减肥等作用 甜味剂健康与否业界有争论

根据食品安全国家标准GB28050-2011《预包装食品营养标签通则》中明确规定,如果每百毫升饮料中碳水化合物不高于0.5克,可以在产品标签中注明“0碳水化合物”或者“0糖”。多款无糖饮料其实是用甜味剂代替了白砂糖等添加糖,能量和糖含量的确少了。甜味剂在规定范围内使用,并不会对人体产生危害。

不过,科学界对“无糖”饮料健康与否也有争论。目前部分国外研究发现,长期摄入甜味剂,可能会增加心脑血管疾病风险,还有可能导致腹泻等不良反应。想要靠无糖饮料来

减肥、克服糖尿病更是会适得其反。

解放军总医院第一医学中心内分泌科主任母义明表示,代糖食品尤其是很多无糖饮料,其实对人体是没有好处的。最近有很多研究发现,长期喝无糖饮料,如果它是加了甜味剂,那它和含糖饮料在导致糖尿病发生方面并没有本质区别。相反这些无糖的、甜的饮料,在导致糖尿病和心血管疾病发生方面,可能比喝甜的含糖饮料危害更大。

有研究表明,甜味剂的甜味会让人感觉吃了含糖的食物,进而刺激人体产生胰岛素,导致血糖下降,让人产生饥饿感,食欲增

消费者本身需要控制糖分的摄入,如减肥或患有糖尿病,实际上也是为了身体健康。

很多消费者认为,无糖饮料“零糖”“零热量”,既能尽情享受甜食的乐趣,又不用担心长胖,比普通含糖饮料健康很多。但是无糖饮料真的像商家宣传的那样“健康”吗?

此外,北京疾控中心也曾对希望靠无糖饮料来减肥的说法进行辟谣:不甜≠“0糖”,“0糖”≠健康。喝“0糖”饮料能减肥纯属欺骗大脑,食用“0糖”食品与预防糖尿病无关。北京疾控中心提醒,绝对的“无糖食品”是不存在的。如果血糖稳定,在控制每日主食摄入总量的前提下,可以少吃“无糖食品”。要认清配料标签,对“无糖食品”不迷信不盲从。

(据《北京青年报》)



(网络图)