

中国

CHINESE

Making
sense of
sugar

关于糖的事实

第一期 | 2020 十一月

目录页

什么是糖?	03
糖在健康均衡的膳食中起什么作用?	04
均衡膳食: 不同种类的食物	05
糖在商品标签上如何显示?	06
糖的迷思	07 - 08
关于“理解糖的意义”	09
参考资料	10
更多信息	11



什么是糖？

糖是一种天然的食材，为各种各样的食品饮料增添甜味，比如水果和蔬菜、果汁、果酱、软饮、甜品和奶制品等。

食品和饮料中常见的糖包括：

葡萄糖与果糖 - 存在于水果、蔬菜和蜂蜜中。

蔗糖 - 就是一般我们常说的食用糖，常用于烹调。蔗糖由葡萄糖和果糖组成，从甘蔗或甜菜中提取。甘蔗生长于热带与亚热带，包括坦桑尼亚。甜菜生长范围更广，欧洲也有种植。大多数的水果和蔬菜中都天然含有蔗糖。

乳糖 - 存在于奶和奶制品中，因而得名。

麦芽糖 - 也称为饴糖，存在于麦芽饮料和啤酒中。

不同的糖，性质有一定差异，包括它们的结构、质地、口味、甜度和防腐性。但同一种糖，不论是天然存在于不同食物中，还是在烹调过程中添加，其性质始终相同。

人体并不能区分在生产加工或烹调过程中添加的和天然存在于食物中的同一种糖。比如，苹果中的蔗糖和糖罐子里的蔗糖（食用糖）在我们的身体里都以同样的方式分解。然而，食物来源是固体还是液体（比如苹果与苹果汁），会影响蔗糖的吸收速度。



您知道吗？

我们的身体会把糖和淀粉分解成葡萄糖。糖是重要的能量来源，其中葡萄糖对身体最为重要。我们的大脑平均每天消耗大约130克的葡萄糖才能维持正常功能。

糖在健康均衡的膳食中起什么作用？

糖是重要的能量来源，其中葡萄糖对身体最为重要。糖和淀粉等碳水化合物在我们体内被分解成葡萄糖。我们的大脑平均每天消耗大约 130 克的葡萄糖才能维持正常功能。

您知道吗？

每克糖含有 4 卡路里的能量，同样重量下，以下几种物质所含的能量分别为：蛋白质（4 卡路里）、酒精（7 卡路里）、脂肪（9 卡路里）。

世界卫生组织¹ 建议，要维持健康的饮食习惯，就要注意摄入各种不同种类的食物，减少摄入盐、糖、饱和脂肪酸和工业生产的反式脂肪酸。他们还强调，健康均衡的膳食应包含如下不同种类的食物：

- 主食：谷类（小麦、大麦、黑麦、玉米或大米）或淀粉块茎类/根类（马铃薯、甘薯、芋头或木薯）
- 各种豆类
- 水果和蔬菜
- 动物性食品（肉、鱼、蛋、奶）

世界卫生组织² 还建议，成人和儿童应将游离糖*的摄入量降低至每日摄入总能量的 10% 以下。

他们还表示，如果将游离糖摄入量进一步降低到 5% 以下（大约 25g 或 6 茶匙），会对健康有额外益处。

*游离糖是在生产加工和烹调食品饮料的过程中添加的所有的糖，以及蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中天然含有的糖。



均衡膳食：不同种类的食物

2016年，中国营养学会发布了《中国居民膳食指南》，旨在帮助人们实现均衡膳食。《中国居民膳食指南》³特别就均衡膳食给出了六大建议：

1. 食物多样，谷类为主
2. 吃动平衡，保持健康体重
3. 多吃蔬果、奶类、大豆
4. 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
5. 少盐少油，控糖限酒
6. 杜绝浪费，兴新食尚

中国居民平衡膳食宝塔

“中国居民平衡膳食宝塔”⁴旨在提供健康膳食方面的指导信息，一共包含五个级别，代表不同食物种类推荐的食用量，同时提醒饮用足量的水，并注意锻炼身体。

中国居民平衡膳食宝塔



建议摄入量 (g)

盐 <6g
油 25-30g

奶及奶制品 300g
大豆及坚果类 25-35g

禽畜肉 40-75g
水产品 40-75g
蛋类 40-50g

蔬菜类 300-500g
水果类 200-350g

谷薯类 250-400g
全谷物和杂豆 50-150g
薯类 50-100g

水 1500-1700ml

每天活动量等同于步行 6000 步

糖在商品标签上如何显示？

食品饮料中常见的糖有葡萄糖、果糖、乳糖和麦芽糖 - 它们统称为糖。在食物营养成分标签上，糖一般和淀粉一起被列为碳水化合物，以“总含糖量”标记含量。

现在，在中国销售的所有预包装食品和饮料都必须符合 GB 28050-2011 食品安全国家标准⁵。

营养成分标签


目前，中国所有的预包装食品和饮料都必须提供营养成分标签，帮助消费者理解其购买的产品含有多少营养成分和卡路里，包括糖的含

量。此标签一般贴在包装的背面或侧面，列出每 100g 或 100ml 产品所含的主要营养成分，包括能量、脂肪、碳水化合物、糖、蛋白质和钠。部分产品还提供各种营养成分在产品中所占的百分比作为参考值。

您知道吗？

糖一般和淀粉一起被列为碳水化合物，以“总含糖量”标记每 100g 或 100ml 产品中的含量。

营养成分标签



营养成分标签		
品类	每 100ml	营养参考值百分比
能量	339kJ	4%
蛋白质	4.1g	7%
脂肪	4.6g	8%
碳水化合物	5.5g	2%
钠	55mg	3%

乳含量 >99%

糖的迷思

世界上有不少关于糖的“迷思”。我们如何分辨哪些是事实，哪些是谎言？下面我们就来看看一些常见的问题。

和糖有关的迷思 糖在膳食中不起任何作用

糖是重要的能量来源，其中葡萄糖对身体最为重要。比如，我们的大脑平均每天消耗大约 130 克的葡萄糖才能维持正常功能。包括水果、蔬菜和蜂蜜在内的很多食物里都有葡萄糖。

和糖有关的迷思 和其他食物成分相比，糖含有的卡路里更多

卡路里其实是能量的单位，可以用来判断食品饮料中所含的能量的多少。

我们通过饮食将能量(即卡路里)摄入体内。不同的食品饮料提供不同量的能量。一般我们可以在食品饮料的标签和营养成分表上找到这方面的信息。

每克糖含有 4 卡路里的能量，同样重量下，以下几种物质所含的能量分别为：蛋白质(4 卡路里)、酒精(7 卡路里)、脂肪(9 卡路里)。

和糖有关的迷思 糖是一种“空卡路里”(无营养卡路里)成分

所谓的“空卡路里”概念，是指食品饮料只提供能量，不提供其他营养成分。但是，卡路里(即能量)本身就是人体必需的，因此实际上根本不存在所谓的“空卡路里”。卡路里就是卡路里。

和糖有关的迷思 某些糖比其他糖对我们更有益

不论是天然就存在于水果等食物中的糖，还是人工生产制造出来的糖，对我们身体的作用都是一样的。我们的身体以同样的方式分解不同来源的同一

种糖。然而，食物来源是固体还是液体(比如苹果与苹果汁)，会影响蔗糖的吸收速度。

和糖有关的迷思 食品饮料中的糖是“隐身”的

食品饮料中常见的糖有葡萄糖、果糖、蔗糖、乳糖和麦芽糖 - 它们统称为糖。在食物营养成分标签上，糖一般和淀粉一起被列为碳水化合物，以“总含糖量”标记含量。

目前在大多数国家，食品标签并不需要显示“含有人工添加糖”(也就是在食品饮料生产过程中人工添加的糖)。一个产品中哪些糖天然就存在，哪些糖是人工添加，在实验室里并没有办法区分，因为它们的化学分子一样。

但是，某些国家现在正逐渐要求在食品标签上注明“含有人工添加糖”的字样。比如，2020 年，美国开始要求在预包装食品饮料的标签上注明“含有人工添加糖”。如果食品加工过程中添加了糖，或者糖浆、蜂蜜、浓缩果汁或蔬菜汁，那么就必须在标签上注明“含有人工添加糖”。

现在，在中国销售的所有预包装食品和饮料都必须符合 GB 28050-2011 食品安全国家标准⁵。

和糖有关的迷思 糖会导致肥胖和糖尿病

目前的科学依据并不表明糖直接导致肥胖或糖尿病等情况。肥胖和糖尿病是一系列因素综合作用的结果，比如超重、久坐及遗传因素⁶等。

糖和蛋白质、淀粉、脂肪及酒精一样，是膳食中一种能量来源。如果我们摄入的能量(卡路里)一直超过身体消耗的能量，身体累积的脂肪就越来越多，导致肥胖，而肥胖会增加罹患二型糖尿病的风险。

如需了解每天应摄入多少食物来维持身体能量代谢平衡，以及如何保持膳食均衡，可以参考“中国居

民平衡膳食宝塔”⁴。“中国居民平衡膳食宝塔”提供健康膳食方面的指导信息，一共包含五个级别，代表不同食物种类推荐的食用量，同时提醒饮用足量的水，并注意锻炼身体。

注：英国营养科学顾问委员会 SACN 发布的一份报告显示⁷，总的糖分摄入量与糖尿病之间无直接关联。但是这份报告表明，摄入较多含糖饮料会带来更大风险。

和糖有关的迷思 糖会损坏牙齿

所有含有可发酵碳水化合物的食品和饮料（包括曲奇、蛋糕、软饮、糖果等甜食以及面包、饼干、香蕉、麦片等不明显有甜味的食品），都可以增加龋齿风险。

可发酵碳水化合物可以被我们口腔中的细菌分解而产生酸。这种酸可以溶解牙齿表面的珐琅质，导致龋齿。每天用含氟牙膏刷牙两次，只在三餐时间进食甜食和甜饮料，不在其他时间把甜食当点心吃，有助于保护牙齿。进食甜食的频率和数量都会对龋齿的形成有影响。

注：世界牙科联合会 (FDI) 建议，食用点心、加工食品和软饮料等而摄入过多的糖，会增加龋齿风险。比如，每天超过四次或每天超过 50g (大约 12 茶匙)。他们同时提醒公众，不仅要注意食品中人工添加的糖，也要注意蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中天然存在的糖⁸。

和糖有关的迷思 糖会损坏牙齿

目前的科学依据并不能证明糖（或任何其他食物）会让人上瘾⁹。食用某些食品饮料，的确会让人感到愉悦，但这和临床上定义的“成瘾”完全不是同一个概念。



关于“理解糖的意义”

“理解糖的意义”是一项宣传活动，旨在让人们了解有关糖的知识以及糖在健康均衡膳食中所起的作用，从而让消费者在选购食品饮料时做出更明智的决定。

此宣传活动以科学研究和事实信息为基础，用简单、直接的方式提供有益的信息，并解答一些关于糖的常见问题。

此宣传活动的中文网站

www.makingsenseofsugar.cn 提供有关不同种类的糖的信息，就如何通过阅读标签来理解食品饮料里含有多少糖提供了指导，并且还就健康饮食和保持活力给出了一些建议。

AB Sugar China 是中国领先的食糖生产商之一，是 AB Sugar 集团子公司，后者的母公司是英国联合食品公司 (ABF)。AB Sugar 公司对英国联合食品公司旗下的其他企业有控股权益。

“科学理解糖”宣传活动由 AB Sugar 公司出资开发。AB Sugar 公司是全球规模名列前茅的制糖企业，在 10 个国家设有工厂，包括中国工厂在内全球有大约 32,000 名员工。

垂询宣传活动的更多信息，请访问：www.makingsenseofsugar.cn

垂询 AB Sugar 中国公司的更多信息，请访问：www.absugar.com



参考资料

糖在膳食中起什么作用?

1. World Health Organization
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. World Health Organization
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

均衡膳食: 不同种类的食物

3. Food and Agricultural Organisation of the United Nations
<http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/China/en>
4. The Chinese Dietary Guidance
<http://dg.cnsoc.org/index.html>

糖在商品标签上如何显示?

5. Healthy China Action Promotion Committee

http://www.gov.cn/xinwen/2019-07/15/content_5409694.html

糖的迷思

6. World Health Organization
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
7. Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN) (2015)
<https://www.gov.uk/government/publications/sacn-carbohydrates-and-health-report>
8. The World Dental Federation (DFI)
<https://www.fdiworlddental.org/oral-health/risk-factors>
9. NeuroFAST (2013):
<https://cordis.europa.eu/docs/results/245/245009/final-consensus.pdf>





垂询更多信息，请访问

www.makingsenseofsugar.cn

新闻办公室

press@absugarchina.com

