

无糖饮料： 甜蜜表象下的健康“雷区”

◎重庆市第五人民医院 罗小翠/杨嘉玲

在超市的饮料货架前，“零糖”“零卡”的标识格外醒目，成为吸引消费者目光的核心卖点。许多人将这类饮品视为对抗糖分焦虑的“健康救星”，然而，科学研究却揭示了一个令人深思的事实：零糖并不等同于健康，人工甜味剂精心构筑的“甜蜜陷阱”，正悄然隐藏着诸多未被察觉的健康风险。

无糖饮料几乎零热量，靠的是添加阿斯巴甜、安赛蜜等人工甜味剂，它们甜度极高，少量就能满足人们对甜味的需求，看似能让人享受甜味又避免热量摄入。但人体的代谢机制复杂，摄入甜味剂会使身体信号与现实错位，导致代谢调节混乱。“无糖更健康”是误区，多因大众的简单认知和商家的营销造成。实际上，甜味剂会从多环节间接影响健康。

甜味剂有健康风险

首先，甜味剂有很大的代谢风险。《自然》杂志刊登的一项开创性研究指出，常用人工甜味剂会改变小鼠肠道菌群，引发葡萄糖不耐受，此为2型糖尿病前兆。后续人体研究也有类似发现，健康志愿者摄入推荐量人工甜味剂一周后，近半数血糖升高，出现菌群改变。科学家解释，甜味剂或扰乱肠道菌群平衡，或影响肠道细胞激素分泌，还可能削弱甜味-热量关联。

2023年世卫组织《非糖甜味剂使用指南》就表明，非糖甜味剂对成人和儿童减脂无益，长期使用还可能增加2型糖尿病与心血管疾病风险，关键机制是心理补偿效应。人群数据显示，长期依赖无糖饮料难替代均衡饮食减肥。人们饮用后

易产生热量已省的错觉，且甜味剂或难激活满足回路，增强对甜食渴望，导致摄入更多高热量食物。

其次，人工甜味剂还对心血管、肠道健康等存在潜在影响。2022年《英国医学杂志》刊登的一项研究指出，对10万余名法国成年人追踪近十年发现，大量摄入人工甜味剂（每日摄入量超过世界卫生组织推荐上限）与整体心血管疾病风险增加9%、脑血管疾病风险增加18%相关，且风险与摄入量呈正相关；而有多项研究表明，某些人工甜味剂可能对肠道菌群产生选择性压力，促进有害菌生长，破坏肠道屏障功能。

此外，长期暴露于高强度甜味剂可能降低人们对天然食物甜味的感知能力，影响饮食习惯。

科学饮水才是正途

当然，无糖饮料并非“有害毒物”，对于正在从常规含糖饮料过渡的人群，它可能是一个临时的“桥梁”。对于糖尿病患者、重度肥胖等需要严格控糖的特殊人群，在医生或营养师指导下，无糖饮料可作为含糖饮料的临时替代，其核心价值是避免糖的直接危害，但绝非健康加分项。关键在于认识其局限性，无糖饮料不应被视为

“健康饮品”，更不应成为日常主要饮品。健康没有捷径可走，放下对“甜味”的过度依赖，回归白开水、天然果蔬的本味，才是对身体最稳妥的呵护。

无添加基础饮品：白开水是最完美的补水选择，它不含任何添加剂。如果觉得白开水味道单调，可以添加柠檬片、薄荷叶或少量新鲜水果来丰富风味。不加糖的茶与咖啡富含抗氧化物质，适量饮用有益健康，但要避免添加糖、奶油等额外热量。

有限替代饮品：如果渴望碳酸口感，无糖气泡水是无糖可乐更优的选择，既能享受气泡感，又能避开甜味剂。天然甜味剂饮品，如甜菊糖苷、罗汉果甜苷等，虽号称“天然来源”，但本质仍是高强度甜味剂，且长期代谢影响研究不足，仅建议作为偶尔替代，不可作为日常饮品。

最后提醒大家，还要避免所谓“纯果汁”误区。100%纯果汁看似健康，实则暗藏问题。它含有大量果糖，又缺少完整水果中的纤维。这使得饮用后血糖易快速上升，还可能导致热量摄入超标。相比之下，直接食用完整水果，既能获取丰富营养，又能避免血糖和热量方面的困扰，是更优选择。☺