

代糖真的比食糖更健康吗？

食糖所得到的评价并不公正，作为一个过了5年低糖生活的人，我可以这么说。这么说并不是因为过量食用甜食不会有损健康，它的确会。事实上，高糖的饮食习惯会逐渐对人体健康产生严重影响。这么说是因为10年来白糖已然成为健康饮食派的反面教材，而那些“天然”甜味剂，如蜂蜜、龙舌兰糖浆和从植物中提取的甜菊糖等却常以在某些方面更利于健康为名而备受推崇。

不过，真相却并不完全如此。精制糖和非精制糖对人体的作用几乎相同，精制砂糖（蔗糖）由胰腺（分泌胰岛素）进行消化，非精制果糖则直接进入肝脏，虽然在生物化学方面有所不同，但我们人体对非精制糖和天然甜味剂的反映是几乎一样的，一勺白色玩意儿下去，血糖就会快速升高。这会刺激肝脏分泌葡萄糖，血液中葡萄糖水平升高最终导致脂肪在体内囤积从而增加体重。

研究表明，如果过量摄入，含果糖食物和砂糖一样会造成肥胖、心脏问题和肝脏疾病。另有研究显示，实际上果糖还会导致体内矿物质的流失。说代糖会增加体重和导致蛀牙是有原因的，而且还使你保持对甜食的欲望，因为它们很多其实比糖还要甜。理论上是希望以代糖减少人们对糖的摄入，但谁又真的能做到呢？

英国营养基金会最新统计显示，96%的人并不清楚我们每天食用甜食的量应当是多少（政府建议的每日添加糖摄入量不超过30克，大致相当于7茶匙），但英国成人日常饮食中的平均摄入量是该建议量的2倍。



那么，所谓“健康”糖的真相究竟是什么？

蜂蜜

几年前，由于人们认为蜂蜜更有益健康，英国Waitrose超市里的蜂蜜比果酱畅销。据市场研究公司Mintel估计，2013年的蜂蜜总销售额达到惊人的1.12亿英镑，意味着英国人食用了2030万公斤蜂蜜。然而，蜂蜜真就比白砂糖好吗？

虽然蜂蜜常被认为是天然食品，但你在超市货架上看到的那些蜜罐儿里的东西又到底经过了多少精制工艺？

尽管农场或一些健康食品店里出售的非精制原蜜确实含有一些有益健康的微量元素，如：烟酸、维生素B2、维生素B1和维生素B6等，却仅约占蜂蜜营养成分的2%，与超过一半的纯果糖含量相比微不足道。

从对血糖的影响来看，因为蜂蜜中55%都是果糖的关系，白砂糖其实还更健康一些。不过，蜂蜜（58）的升糖指数还是略低于食糖

（65），意味着人体对其吸收率较低。二者的主要区别只是表象的不同，蜂蜜看起来更天然。而且，蜂蜜的卡路里也比砂糖高。每1汤匙天然商品蜜的热量为64卡路里，而1汤匙食糖的热量约为48卡路里。

龙舌兰糖浆

是清洁饮食派钟爱的代糖，也是全英烘焙大赛选手Mary Berry在其“低糖”胡萝卜蛋糕食谱中推荐使用的代糖。龙舌兰蜜是从墨西哥当地特有的龙舌兰属植物中提取的液体，也可用做龙舌兰酒。其汁液经过过滤、加热和浓缩等高度加工工艺后，制成饮料在市场上销售。虽然其升糖指数低于蜂蜜，但如果以其代替食糖，其高达90%的果糖含量并不会给健康带来多大好处。此外，其所含热量也很高，1汤匙能达到60卡路里。



是健康派们推荐的最新“天然代糖”。与蜂蜜和龙舌兰糖浆不同，糙米糖浆不含果糖。但不幸的是，其100%的成分是葡萄糖，比白砂糖高出40%，会导致血糖急剧升高。另外，它也是加工后的产物。糙米糖浆是将煮熟的糙米发酵后再炼成糖浆，其所含的营养成分在加工后完全流失，最后只剩葡萄糖。它不仅热量高，升糖指数在代糖产品中也高居榜首（98）。

糙米糖浆



甜菊糖



如果你想要找到一款对血糖无副作用的代糖，那就试试甜菊糖。它是甜菊科植物叶子中提取的新一代甜味剂，这种植物产于南美洲，其甜度是食糖的300倍。因其零热量、且对血糖又无影响，是很不错的代糖产品，可是尝一勺就会发现味道相当苦。

不过，像英国银匙糖业公司这样的制糖企业最近开始在白砂糖中加入一定比例的甜菊糖，如此让你可以在尝到食糖滋味的同时仅摄入三分之一的热量。

还记得以椰油替代传统油脂的健康烹饪热吗？现在，椰糖也迎来了它的春天。椰糖，又叫椰子糖或椰糖蜜，其每1汤匙的升糖指数低至约35，而热量也仅为45卡路里。并且它还保留了椰树本身的部分营养成分如：铁、锌、钾，某些抗氧化剂以及一种能够减缓血液对糖的吸收的纤维。

椰糖



糖蜜

甘蔗制糖生产中产出的一种营养密度较高的副产品，含有多多种维生素和矿物质，如：铁、钙、镁、维生素B6，其升糖指数约为55，比蜂蜜和砂糖都低，每1汤匙所含热量约47卡路里。



枫糖浆

这是“娜杰拉的美食厨房”里很喜欢用的东西，她喜欢把枫糖浆涂抹在欧洲萝卜上进行烤制，或是与蛋黄酱搅拌做成新奥尔良生菜沙拉。这种粘稠、金棕色的物质是经过对某些品种的枫树汁液进行萃取、加热并过滤后制成。虽富含锰和锌，其糖份却非常高。热量比蜂蜜稍低，每1汤匙约52卡路里，升糖指数为54。



建议每天添加糖最大摄入量为：

- 4-6岁儿童：19克（或5块方糖）；
 - 7-10岁儿童：24克（或6块方糖）；
 - 11岁及以上儿童、青少年和成人：30克（或7块方糖）
- 来源：英国“国家饮食及营养调查2008-2012”