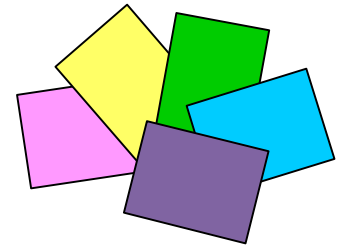


甜味剂



代糖

代糖味甜，但无卡路里、无碳水化合物。

代糖不会引起体重增加或蛀牙，不会导致血糖水平增高。

请查看网站或致电公司获取食谱和产品信息。

通用名称	产品名称和详情介绍	联系信息
安赛蜜-K	<ul style="list-style-type: none">• Sweet One, 安赛蜜• 耐热性强, 可用于烘焙• 由钾制成, 但不会提高血钾水平。	Sweet One 800-544-8610 www.sweetone.com
阿斯巴甜	<ul style="list-style-type: none">• Equal、纽特健康糖、NutraTaste• 高温下失去甜味, 不适合烘焙• 由 2 氨基酸制成 (组成蛋白质的天然基本单位)	NutraSweet (纽特健康糖) 800-323-5316 www.nutrasweet.com
糖精	<ul style="list-style-type: none">• Sweet'N Low• 耐热性强, 可用于烘焙• 首先使用时间是 1886 年	Sweet'n Low 800-221-1763 www.sweetnlow.com
甜叶菊	<ul style="list-style-type: none">• Stevia in the Raw (自然甜叶菊)、Purevia、Truvia (甜菊)• 耐热性强, 可用于烘焙• 由甜叶菊叶制成	Stevia www.stevia.com 800-611-7434
三氯半乳糖	<ul style="list-style-type: none">• Splenda(蔗糖素)• 耐热性强, 可用于烘焙• 由食糖制成	Splenda 800-777-5363 www.splenda.com

安全提示 :这里列举的代糖已经过深入研究并经过美国食品药品监督管理局批准使用。

- ✓ 美国癌症学会作出表态声明 (2009) : 没有明显证据证明这些甜味剂与人类的癌症患病风险有关。🌐
- ✓ 美国糖尿病协会 (2008) 指出在美国食品药品监督管理局研究的每日进食量范围内可安全摄取这些甜味剂。
- ✓ 营养与糖尿病学会意见书 (2012) 确定所有上述甜味剂可安全食用。

糖醇

糖醇是碳水化合物，但比食糖提供的卡路里更少。糖醇对血糖产生影响比其它碳水化合物更少。用于甜味糖果、口香糖、布丁、冰淇淋、饼干和糖浆的糖醇制品标签上注明"无糖"或"无糖类添加剂"。检查食品标签注明卡路里、脂肪和碳水化合物统计，因为无糖食品可能类似于常规产品。

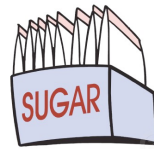
- 甘露醇
- 山梨醇

这些糖醇可能对某些用户造成胀气、痉挛或腹泻。成份含甘露醇或山梨醇的甜味制品必须在标签上警告会有产生缓泻作用的风险。

以下糖醇在适量服用情况下产生缓泻作用的风险较低：

- 赤藓醇
- 甘油
- 氢化淀粉水解物（HSH）
- 益寿糖
- 乳糖醇
- 麦芽糖醇
- 木糖醇

含卡路里的甜味剂



以下表格中的甜味剂是浓缩碳水化合物。过量服用这些甜味剂可能导致血糖水平过高、体重增加、形成蛀牙。

龙舌兰糖浆	右旋糖	蜂蜜	粗糖
糙米糖浆	浓缩甘蔗汁	麦芽糖	蔗糖（化学）
黄砂糖	果糖	枫糖浆	糖浆
蔗糖	葡糖	糖蜜	红糖
玉米糖浆	果葡糖浆	糖粉	白糖

以上表格上所列甜味剂中的碳水化合物统计：

1 茶匙= 5 克碳水化合物

1 汤匙= 15 克碳水化合物

¼ 杯= 60 克碳水化合物

龙舌兰糖浆

龙舌兰糖浆由龙舌兰中的天然糖浆制成。
龙舌兰糖浆对血糖的影响比许多其它食糖和糖浆更低。

