

甜味剂

代糖

代糖味道与糖相似，但不含热量和碳水化合物。它们不会增加体重，不会引起蛀牙，也不会使血糖水平升高。由于代糖比糖甜很多，所以增加食物和饮料甜度时只需添加少量即可。除糖精外，其他所有代糖在怀孕期间均可安全使用。



通用名称	产品名称和详细信息	联系信息
安赛蜜	<ul style="list-style-type: none">• Sweet One, Sunett, Sweet & Safe• 可用于烘焙• 由钾制成	Sweet One 1-800-544-8610 www.sweetone.com
阿斯巴甜	<ul style="list-style-type: none">• Equal, NutraSweet, NutraTaste• 高温下失去甜味，所以不适于烘焙• 由两个氨基酸制成 (天然蛋白质成分)	NutraSweet 1-800-323-5316 www.nutrasweet.com
纽甜	<ul style="list-style-type: none">• Neotame• 可用于烘焙• 由两个氨基酸制成 (天然蛋白质成分)	Neotame Co. www.neotame.com
糖精	<ul style="list-style-type: none">• Sweet'n Low, Sugar Twin, Necta Sweet 及 Sweet Thing• 高温下失去甜味，所以不适于烘焙• 由邻苯甲酰磺酰亚胺制成	Sweet'n Low 1-800-221-1763 www.sweetnlow.com
甜菊糖	<ul style="list-style-type: none">• Stevia in the Raw, PureVia, Truvia, 以及 Sweet Lead• 可用于烘焙• 由植物叶子制成	Stevia www.steviaextractintheraw.com 1-800-611-7434
三氯蔗糖	<ul style="list-style-type: none">• Splenda• 可用于烘焙• 由糖制成	Splenda 1-800-777-5363 www.splenda.com

糖醇

糖醇是糖的改进形式。它们被用来为糖果、口香糖、布丁、冰淇淋和饼干增加甜味。通常添有糖醇的食物往往标有“无糖”或“不添加糖”，因为糖醇在技术上不属于糖。然而，糖醇会提供热量和碳水化合物。这些甜味剂可能使一些食用者产生胀气、绞痛、腹胀和腹泻。下面是一些表示糖醇的名称。

阿拉伯糖醇	麦芽糖醇
赤藓糖醇	甘露醇
氢化淀粉水解产物	山梨糖醇
益寿糖	塔格糖
乳糖醇	木糖醇

含有热量的甜味剂



像糖和蜂蜜这样的甜味剂含有碳水化合物及热量，可以提高血糖水平并引起蛀牙。

1 汤匙= 15 克碳水化合物= 60 卡路里

1 茶匙= 5 克碳水化合物= 20 卡路里

龙舌兰蜜	葡萄糖	蜂蜜	醋糖
糙米糖浆	浓缩甘蔗汁	麦芽糖	蔗糖
红糖	果糖	枫树糖浆	糖浆
蔗糖	葡萄糖	糖蜜	红糖
玉米糖浆	高果糖玉米糖浆	糖粉	白砂糖

聚焦龙舌兰蜜

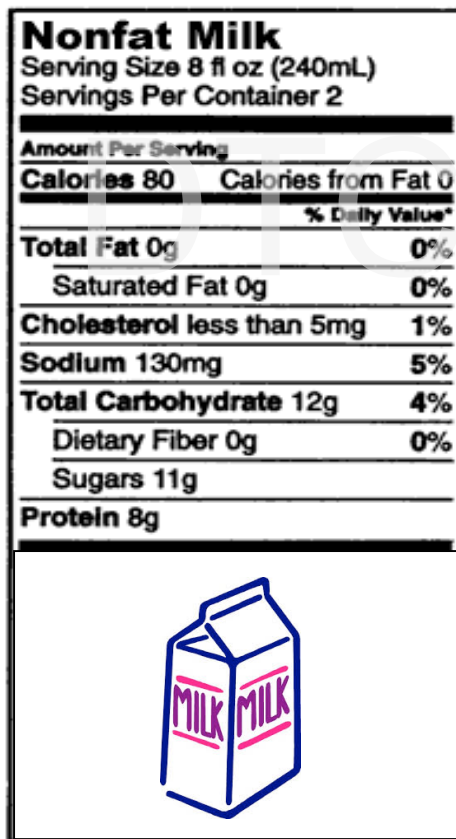
龙舌兰是一种类似仙人掌的植物，而龙舌兰蜜是则从龙舌兰中发现的天然糖浆。龙舌兰蜜比糖所含血糖指数较低，这意味着它不会像糖一样将血糖提高至较高水平。



阅读食品标签

标签短语	含义
不添加糖	食品加工过程中没有额外添加糖，但食物中可能自然含有糖。
无糖	每份食物含糖量少于 0.5 克。
还原糖	与原产品相比，食物的含糖量已减少了至少 25%。

水果和牛奶含有天然糖（水果中的果糖和牛奶中的乳糖）。自然产生的糖被列为食品标签上的“糖类”。例如，请参阅下面的牛奶标签。



脱脂牛奶

每次饮用量 8 fl oz (240ml)

每盒饮用次数 2

每次饮用量

热量 80 脂肪产生的热量 0

	% 日值*
总脂肪 0g	0%
饱和脂肪 0g	0%
胆固醇少于 5mg	1%
钠 130mg	5%
碳水化合物 12g	4%
食用纤维 0g	0%
糖类 11g	
蛋白质 8g	

通过阅读配料表,你就可以看到食品中是否有**额外添加糖**。

例如,纯酸奶的配料表包括牛奶。甜酸奶配料表中则包括了添加糖,如蜂蜜、糖或玉米糖浆。

常见问题



代糖安全吗？

代糖已通过美国食品和药物管理局（FDA）的全面测试，并已被确立为可安全使用的餐桌甜味剂或食品和饮料成分。

代糖会使人致癌吗？

不会，研究表明代糖不会使人致癌。

我应该用多少代糖有限制吗？

FDA 为所有已批准的代糖都确定了可接受的每日摄入量（ADI）。这些水平都远远高于典型美国人的摄入量。例如，三氯半乳糖的 ADI 为每天 5 毫克每公斤体重。这意味着，一位 60 公斤（132 磅）的女性每天可以摄入高达 300 毫克的三氯蔗糖——这是 45 包 Splenda 的含量！其他代糖的 ADI 甚至更高。

糖醇安全吗？

FDA 已经对糖醇进行了测试，确认了其安全性。然而，有些人很难消化糖醇。当摄入较多糖醇时，一些人可能会产生胀气、腹胀或腹泻。

可以食用普通的糖吗？

可以，只要你的饮食含有均衡的健康食品，包含一些适量的糖也是可以的。基于血糖控制，糖尿病患者可能有进一步的限制。

一些甜味剂是否具有较低的血糖指数？

因为代糖不含热量，所以代糖的血糖指数（GI）为零。而因为糖醇不能完全被人体吸收，所以与糖相比糖醇具有较低的血糖指数。下表中列出的是最常见甜味剂的血糖指数。甜味剂的 GI 越低，对于血糖水平的影响就越小。

甜味剂	血糖指数
乳糖醇	2
木糖醇	8
龙舌兰蜜	27
果糖	32
蜂蜜	83
白砂糖	92
葡萄糖	137
麦芽糖	150

GI 关键值	
低 GI	55 及以下
中 GI	56-69
高 GI	70 及以上