

冰糖 赤砂糖 甜味剂

三者区别与功效



冰糖



赤砂糖



各种甜味剂

文 / 黄丽容

能给食物添加甜味的，除了糖，还有甜味剂。烹饪常用的冰糖 (rock sugar)、赤砂糖 (brown sugar) 和也叫代糖的甜味剂 (sweetener) 有什么不同？哪一种较健康？本期问答篇由南洋理工学院化学与生命科学系讲师朱艾莲解答。

■问：冰糖、赤砂糖和甜味剂有什么不同？

冰糖和赤砂糖都属于碳水化合物。甜味剂是一种赋予食品甜味的食品添加剂。目前添加甜味剂的食品在市场上越来越普遍。低热量的甜味剂有助消费者减少热量的摄取，从而控制体重。低热量甜味剂食品也因消费者的健康意识提高而越来越受欢迎。

■问：甜味剂有几种？

甜味剂有两种：天然甜味剂和人造甜味剂。

糖醇 (sugar alcohol) 是一种常见的天然甜味剂，来自水果蔬菜。常用的糖醇有木糖醇 (Xylitol)、山梨糖醇 (Sorbitol) 和甘露醇 (Mannitol)。其他天然甜味剂有甜菊 (Stevia) 和罗汉果甜苷 (Mogroside)。

人造甜味剂是人工合成的非糖类甜味剂。例如糖精 (Saccharin)、阿斯巴甜 (Aspartame) 和蔗糖素 (Sucralose)，它们的甜

度远高于糖，而且热量低，加少量在食物中便能提供足够甜味。

■问：不同的甜味剂有什么差别？

不同的甜味剂有不同的甜度，糖精和罗汉果甜苷的甜度是蔗糖的300倍；阿斯巴甜的甜度是蔗糖的150-250倍；蔗糖素的甜度是蔗糖的600倍。甜味剂的稳定性也各有不同。有些甜味剂经过高温加热会失去甜味，如阿斯巴甜；有些却非常稳定，如蔗糖素。

■问：甜味剂、冰糖和赤砂糖各有什么营养价值？

糖醇属于营养性甜味剂，因为它含有少许热量，一般每克介于1.5至3.0千卡热量。其他甜味剂属于低热量，含有很少或不含热量，也因此被称为非营养性甜味剂，即只提供甜味，没有营养。

冰糖和赤砂糖都是食糖，含有高热量。冰糖的热量比赤砂糖的热量高。100克冰糖含有396千卡，100克赤砂糖含有371千卡。赤砂糖也含有一些钙质和铁质，属于较营养食糖。可是，冰糖和赤砂糖属于碳水化合物，能够被人体代谢吸收，也会影响血糖水平，建议糖尿病患者注意摄取量。

■问：食用甜味剂安全吗？

只要根据美国食品及药物管理局 (Food and Drug Administration, 简称

FDA) 建议的每日可接受摄入量 (Acceptable Daily Intake)，食用甜味剂其实是安全的。

■问：为了健康，血糖正常的人应该改吃甜味剂吗？

甜味剂热量低、甜度高，进食后不会对体重造成负担，对减肥者来说是一大佳音。甜味剂有糖的甜味，但对血糖水平的影响不大，对糖尿病患者而言也有助益。改吃甜味剂通常是为了减低热量摄取来控制体重。血糖正常的人不需要吃甜味剂。为了健康，我们应该有均衡良好的饮食习惯，糖分和甜味剂还是少吃为妙。

■：我们每天可以吃多少糖和甜味剂？

世界卫生组织 (World

Health Organization) 近年发表新指引，建议成年人和儿童将每天摄取的糖分减至每天摄取总热量的10% (约12茶匙)，若能减至5% (约六茶匙)，会为健康带来额外好处。

根据美国营养和饮食协会的建议，消费者可以安全食用营养性和非营养性甜味剂，分量应该以FDA所定的每日可接受摄入量，以及个人健康目标和偏好为准。

以下是食品内常见甜味剂、其稳定性及FDA所定每日可接受摄入量：

糖醇食用后会产生产生少许热量，过度食用可能导致腹泻。科学家建议每日摄入量最好少于10-15克。

| 甜味剂 | 稳定性 | 每日可接受摄入量 (毫克/每公斤体重) |
|------|----------------------------|------------------------|
| 糖精 | 非常稳定，可用于烹煮及烘焙 | 15 |
| 阿斯巴甜 | 经高温加热会失去甜味，烹煮时宜最后才加入食物或饮料中 | 50 |
| 蔗糖素 | 非常稳定，可用于烹煮及烘焙 | 5 |