

网上走俏,宣称0蔗糖、糖尿病人专用——“无糖”月饼是否真的无糖、更健康?

专家提醒:“无糖”≠不含糖,糖尿病人等群体要慎食

中秋佳节将至,作为节日必不可少的糕点,月饼消费进入旺季,与之相关的食品安全话题也引发关注。前段时间,知乎月饼就因追求低糖配方致网友腹泻冲上热搜榜。记者发现,“无糖”“低糖”月饼已在网上走红,并被冠以“更健康”“糖尿病人专用”等标签。那么,此类月饼在我市市场销售情况如何,“无糖”“低糖”月饼是否更健康呢?

市场情况

线下市场以传统月饼为主 无糖、低糖月饼属“冷门”

连日来,记者先后探访了礼阁仕、永辉超市、盒马鲜生、格瑞思等城区多家超市、糕点专卖店,以及金桥副食品城多个副食品店。

记者看到,各店家在入口处、中心销售区等“黄金位置”设置了月饼销售专区,其中传统含糖量的月饼常见,无糖、低糖月饼较为罕见。在记者走访的10多家门店中,仅礼阁仕、盒马鲜生及金桥副食品城的两家食品店有低糖月饼在售,产品包装上明确标有“含糖量低于5%”或“低糖”字样。其他门店中,虽有两家门店的销售人员宣称店内有低糖月饼,但记者发现,这些月饼包装上并没有标注“低糖”。对此,销售人员坦承,他们口头推荐的低糖月饼,只是相较于普通月饼味道没有那么甜,“如果要标低糖,要求是很严格的”。

至于无糖月饼,仅金桥副食品城的一家食品店老板称,该店有无糖月饼销售,但没有实物展示。“现在市场上还是以传统的月饼为主,低糖、无糖月饼的需求量太少,只有顾客提前预定,才去拿货。”该老板说。

不止销售无糖、低糖月饼的线下门店少,这类月饼在门店在售月饼总量中占比也比较低。上述3家销售低糖月饼的门店中,在售月饼十余款至数十款不等,其中,均只有1款低糖月饼。

线上平台销量较火 部分商家宣称 “无糖月饼”更健康

和线下门店相反的是,在网络购物平台上,低糖、无糖月饼走俏。

记者在淘宝、京东等线上购物平台,通过检索“低糖月饼”“无糖月饼”关键词发现,多个品牌推出了“低糖”“无糖”月饼,综合检索结果居前5位的无糖、低糖月饼,月销量在900+至8000+不等,甚至出现卖断货的情况。

其中,销售较火的几款低糖月饼中,部分月饼产品页面公示的营养成分表显示,每100g月饼中,糖含量在3.4g至4.9g不等。

而在无糖月饼销售页面,多家网店宣称“糖尿病人专用”“不含蔗糖更健康”“健康定制”等字样,产品介绍及配料表信息显示,这些无糖月饼是无添加蔗糖,甜味主要来自木糖醇或麦芽糖醇。而在产品页面的网友问答区内,“是否真的无糖”“糖尿病人可以吃吗”是网友较为关心的两大问题。



超市内在售的低糖月饼。



网店在售的无糖月饼。

专家科普

“无糖”≠不含糖 糖尿病人等群体要慎食

对于网友关心的上述问题,记者咨询了无锡市食品安全检验检测中心专家,并从线下、线上门店销售的无糖、低糖月饼中随机选取6款,请她进行辨别。专家表示,根据营养成分表信息,这几款月饼大部分为低糖月饼或无蔗糖月饼,但无蔗糖月饼不等于真正意义上的无糖月饼。

“标称‘无糖’的食品并非不含糖。”专家解释,根据《GB 28050-2011 食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》中规定,“无糖或不含糖”是指100g固体或者100mL液体中所含的糖不超过0.5g;“低糖”则是指100g固体或者100mL液体中所含的糖不超过5g(这里的含糖量是指所有单糖和双糖的总称)。如果食品的总糖含量达到上述标准,可以标称“无糖”或“低糖”。

据介绍,为达到减糖不减甜的效果,一些月饼生产单位会选择用“糖醇”来替代原本的果葡糖浆、白砂糖、冰糖等,这些糖醇

也被叫做“代糖”。目前开发出来的糖醇有山梨糖醇、甘露糖醇、赤藓糖醇、麦芽糖醇、乳糖醇、木糖醇、异芽酮糖醇等。和蔗糖、果糖相比,糖醇具有热量相对低、甜度很接近的优势,但由于人体小肠中缺少能直接分解糖醇的酶,大量摄入糖醇的话,容易造成胀气、放屁、腹泻。

专家提醒,月饼本身是以面粉为主料,配以油脂和馅料制作而成。淀粉经人体代谢之后,也会转化为葡萄糖。加上糖醇并非完全无热量的,因此,对于需要控制进食总热量的糖尿病人或其他有忌糖、戒糖、控糖需求的人群来说,标称“无糖”的糖醇月饼并不等于健康食品,老年人、糖尿病等群体对于此类食品依然要慎食、少食。对于普通人群来说,传统月饼属于高糖、高油食品,过多的摄入对身体健康不利。因此,食用时也要注意控制摄入量,老人、儿童、肠胃功能弱者以及高血糖、高血脂人群更要注意。

消费提醒

月饼消费请注意这些事项

针对中秋月饼消费,无锡市食品安全检验检测中心专家提醒,在购买月饼时,应选择正规渠道,注意查看包装上标识标注的配料表、生产厂家、生产日期、保质期等内容是否清晰、完整,产品是否在保质期内。过敏体质人群还要注意查看月饼包装上是否特别标示致敏物质,避免误食导致过敏反应。如需购买

“无糖”“低糖”月饼,一定要认准营养成分表中糖含量是否符合要求,避免概念混淆。

由于月饼含有丰富的油脂和糖分,受热、受潮易发霉、变质,购买后应按照包装标签标示的方法贮存。打开包装后的月饼一定要及时吃完,不建议继续存放。

(晚报记者 刘娟/文、摄)

无锡四成儿童有龋齿

9月20日是第33个“全国爱牙日”。昨日,由无锡市口腔医院主办,无锡口腔医院、无锡牙病防治所承办的大型“全国爱牙日”广场义诊活动在二泉广场举办,通过义诊和现场宣教来宣传爱牙主题,让市民亲身体验口腔健康的重要性。现场获悉,今年针对无锡市民口腔调查结果已经出炉,龋齿、牙列不齐成为14岁以下儿童的主要口腔健康问题。

当天,来自无锡市区及江阴、宜兴各大医院的近20位口腔专家来到现场,为市民答疑解惑。“口腔问题同样需要有‘治未病’的理念,比如常见的牙周病、龋齿都是可以预防的,注重自我口腔卫生维护,每天做到两次有效刷牙,定期到医院做口腔健康检查。”无锡口腔医院副院长桂湧说,口腔健康问题直接影响着全身的健康问题,而口腔疾病会对全身健康造成威胁,会导致和加剧心脏疾病、呼吸道疾病、糖尿病、胃肠道疾病、脑血管疾病等,以及影响孕产妇及胎儿生长发育等。通过早检查、早预防、早治疗,可以起到防病治病的效果。

从现场了解到,今年针对无锡市0-14岁儿童的口腔调查结果已经出炉,结果显示,龋齿是被调查的儿童面临的头号口腔问题,占比高达40%;龋齿数量在1-2颗的比例为34%;超过3颗的达到26%。紧随其后的是牙列不齐,占比也高达29%,差不多每三个孩子,就有一个牙齿排列不整齐。此外,牙龈出血、牙齿色素沉积(14%)等口腔问题也同样不可忽视。(逯恒贞)

2021年9月18日 停气通告

因燃气施工需要,下列用户将按计划停气:叙丰家园302-366#,约2000户,停气时间为2021年9月18日13:00至2021年9月18日17:00,停气时长为4.0小时。

无锡华润燃气有限公司
2021年9月18日

苏和堂燕窝9.9元/克 满1万送1万
苏和堂南禅寺店(解放南路701号/朝阳公交停车场旁) 400-102-0026

办公家具转让

因租户欠租,拟用一批全新家具(部分红木)抵偿租金,总价值约150万元,有意者请致电北创科技产业园。

联系人:钱先生
联系电话:18961700817
广告热线 82767591 82767682