

“科学三减 智慧用糖”联合提示

科信食品与健康信息交流中心

中国疾病预防控制中心营养与健康所

中华预防医学会健康传播分会

中华预防医学会慢性病预防与控制分会

2022. 11

糖属于碳水化合物，是人体最基础、最经济的能量来源^[1]。它在食物中除提供甜味，也影响着质地、口感、香味和色泽，还常用作腌渍和防腐的原料，因此在家庭烹饪和食品饮料工业中被广泛使用。

日常生活中，人们常说的糖是指白砂糖、绵白糖、红糖、冰糖等。有些食物中天然存在糖，如蜂蜜与水果中的果糖、葡萄糖和蔗糖以及奶类中的乳糖等。添加糖^[2]是指食品生产过程中添加到食品中的各种糖及糖浆。（糖的分类，见附录1）

人的生命活动离不开糖。除提供能量外，糖也是构成机体组织和细胞的重要物质，此外还参与脂肪和蛋白质代谢^[1]。但摄入过多添加糖会影响膳食平衡，增加龋齿、肥胖及其他慢性病发生风险（见附录2）。

国家食品安全风险评估中心2021年发布的《中国城市居民糖摄入水平及其风险评估报告》显示，我国3岁及以上

城市居民平均每人每日摄入 9.1 克糖^[3]，低于《中国居民膳食指南》中建议的每日 50 克的控制量^[2]，也远低于其它许多国家。但值得注意的是，近年来我国儿童、青少年的糖摄入量逐年增长^[2]，为肥胖及相关慢性病防控带来挑战。

为响应健康中国行动，帮助儿童、青少年及超重、肥胖人群和公众培养合理膳食习惯，科信食品与健康信息交流中心、中国疾病预防控制中心营养与健康所、中华预防医学会健康传播分会、中华预防医学会慢性病预防与控制分会四家机构联合发布《“科学三减，智慧用糖”联合提示》。

一、控糖同时，应注意控制总能量摄入。

1、控制能量摄入是减少超重、肥胖及相关慢性病的重要途径，控糖是控制能量摄入的一个重要方面，但不是全部。在控糖的同时，应注意控制总能量摄入。

2、每个人都是自己健康的第一责任人^[4]。建议公众改变嗜糖、嗜甜的饮食习惯，比如以果蔬、牛奶、原味坚果、饮用水和茶等代替甜味零食和饮料。

3、控糖的重点是控制添加糖，而不是果蔬、牛奶中天然含有的果糖、乳糖等，中国居民的果蔬、牛奶摄入量普遍不足^[5]。

4、有控糖需求又喜欢甜味的人群，可在合理膳食的前提下，合理选择以甜味剂替代糖的相关产品。

二、控制厨房用糖量，烹调口味要清淡

《中国城市居民糖摄入水平及其风险评估》显示，中国居民每日摄入糖的首要来源是烹调用糖^[2]。控制家庭厨房、食堂、餐厅中糖的使用量对于控糖、减糖至关重要。

1、烹调用糖的主要来源是直接使用的白糖、红糖，其次是番茄酱、沙拉酱、甜面酱、果酱等含糖酱料。糖醋、红烧、拔丝、炒糖色等传统烹饪方式制作的菜肴不宜频繁、大量食用。

2、在外就餐或订外卖可要求商家少放糖或不放糖，以水或茶水佐餐，用新鲜水果代替餐后甜品。如选择饮料，可选择无糖、低糖或小包装饮料。

3、如有控糖需求，可在烹饪时酌情使用甜味剂^[6]。

三、选购食品看标签，学会智慧选择

随着预包装食品的消费日益增加，通过加工食品摄入的添加糖应引起重视。建议公众选择预包装食品时查看食品配料表和营养标签，智慧选择适合的产品。

1、食品配料排序靠前意味着含量较高，其中糖除了白砂糖、蔗糖、糖浆，比较隐蔽的形式还有蜂蜜、浓缩果汁等，同时添加多种含糖配料可能会使其排名靠后。

2、营养标签中的“NRV%”代表食品中营养素含量占每日建议量的比值，是选购食品的重要参考。但在估算时，要注意看营养标签是以“每100克”（或每100毫升）还是以

“每份”计，有时一个食品包装不止一份。

3、有控糖需求的人群在同类产品中优先选择糖含量低的，或标注“低糖”“无糖”的产品。通过选择小包装、小分量产品，也有助于控制能量摄入。

四、给相关产业界的建议

1、食品饮料企业需要进一步研究利用甜味剂替代糖的相关技术，改进加工工艺，减少食品饮料中糖的添加量，提供更多的低糖、无糖或小包装产品供公众选择。

2、餐饮经营者在菜品和饮品开发和制作过程中适当控制糖的用量，为消费者提供相关健康提示和多元化菜品、饮品的选择。

3、相关机构在对外传播中，应尊重科学，不过度营销，避免使用误导性信息；应当引导公众科学、客观地认识糖和甜味剂，帮助公众正确认识糖、科学控制糖。

附录1 糖的分类

- 单糖是最简单的糖，可以被人体直接吸收。常见的单糖有葡萄糖、果糖、半乳糖、核糖等。
- 双糖是能被水解为2个单糖分子的糖。常见的双糖有蔗糖、麦芽糖、乳糖等。
- 寡糖又称低聚糖，是能水解为3至9个单糖分子的糖，常见的有棉籽糖、水苏糖、低聚果糖、异麦芽低聚寡糖，甜

度通常只有蔗糖的 30%~60%。

- 多糖是能被水解为 10 个单糖分子以上的糖，多糖可被分为淀粉和非淀粉多糖。常见的淀粉有直链淀粉、支链淀粉、变性淀粉；非淀粉多糖包括纤维素、半纤维素、果胶等。
- 糖醇是糖类衍生物，但不是糖，常见如木糖醇、赤藓糖醇、麦芽糖醇等，可作为甜味剂用于食品。
- 游离糖是指由制造商、厨师和消费者加入食物中的所有单糖和双糖，以及蜂蜜、糖浆和果汁里的天然糖^[7]。

附录 2 添加糖与健康

添加糖摄入过量会影响膳食平衡，直接增加龋齿、超重和肥胖风险并间接增加其他慢性病发生风险。

● 添加糖与龋齿

摄入含糖食物或饮料后，如果没有及时清洁口腔，残留在口腔中的糖被微生物代谢转化为酸，腐蚀牙齿进而引发龋齿^[8]。

● 添加糖与肥胖

当机体摄食量过大，产能营养素摄入过多，大于机体能量的消耗，就会导致能量摄入过剩，进而导致肥胖。而肥胖与糖尿病、高血压、心血管疾病等多种疾病有明显关系。糖是纯能量物质，也是产能营养素之一，控制糖摄入量，有助于超重、肥胖人群控制膳食总能量^[1]。

● 添加糖与糖尿病

糖尿病并非直接由吃糖引起，而是由遗传、社会环境、生理因素等原因导致的代谢性疾病。糖尿病代谢紊乱的标志是高血糖，糖尿病患者过高摄入碳水化合物时，极易导致高血糖，但碳水化合物摄入不足时，易引起酮血症^[1]，因此糖尿病患者需要合理控制添加糖摄入量。

参考资料：

- [1] 孙长颢.营养与食品卫生学[M].8版.北京：人民卫生出版社,2017: 48
- [2] 中国营养学会. 中国居民膳食指南(2022)[M]. 北京：人民卫生出版社, 2022: 106
- [3] 国家食品安全风险评估中心. 中国城市居民糖摄入水平及其风险评估[EB/OL]. (2021-08-25)[2022-10-30]. <https://www.cfsa.net.cn/Article/News.aspx?id=E72BC46D0DD465801DE2AEE3E87ED0E05D04A66CAA1A7467>
- [4] 孙春兰. 全面推进健康中国建设[EB/OL]. (2020-11-27)[2022-10-29]. http://www.gov.cn/guowuyuan/2020-11/27/content_5565259.htm
- [5] 中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）[J].营养学报,2020,42(06):521.
- [6] 科信食品与健康信息交流中心. “科学三减 重在厨房”联合提示[EB/OL]. (2021-05-20)[2022-10-29]. <http://www.kexinzhongxin.com/html/kepu/4290.html>
- [7] WHO.Guideline: sugars intake for adults and children[R/OL]. (2015-03-04)[2022-10-29]. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>
- [8] WHO. Oral health[EB/OL]. (2022-03-15) [2022-11-10]. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>