

『零糖零卡零添加』，玩的是概念

国内知名品牌“元气森林”主打的乳茶一直宣称“0糖0卡0脂”，深受年轻人士和减肥群体的喜爱。但就在最近，“元气森林”摊上事情了，因其产品元气森林乳茶“0蔗糖”概念引发争议而上了热搜。随后，“元气森林”也在其官方微博就宣传“0蔗糖 低脂肪”饮料公开发表声明，为其乳茶产品“0蔗糖、低脂肪”的宣传词容易引发误解而致歉。

“0糖”可能是使用了其他的糖

随着无糖气泡水的爆红，“0糖0卡”成为食品领域炙手可热的口号。经常遇到做品牌营销的人说：“做一款‘0糖0卡0添加’的食品，肯定能爆款。”专家却说：能够严格做到“0糖0卡0添加”的食物，也就只有水了；即便是放宽“添加”的标准，也只能是茶水、黑咖等“风味水”。

其实，“0糖0卡0添加”是互相独立的概念。它们到底是健康密码还是营销噱头呢？下面分别来说：

“0糖”不难实现，但要注意商家话术，宣称“无蔗糖”可能是使用了其他的糖。顾名思义，“0糖”就是指不含糖。但在食品营养中，“糖”的概念可能和公众的理解不完全一致，也就给一些商家玩弄话术的空间。

日常生活中，许多人把“糖”理解为蔗糖（或者说白砂糖）；在食品营养领域，“糖”是各种单糖和二糖的统称，除了蔗糖，常见的还包括果糖、麦芽糖、乳糖、葡萄糖等。果葡糖浆、高果糖浆、冰糖、红糖、蜂蜜、浓缩果汁等，实质内容也是“糖”。

按照国家标准，“0糖”或者“无糖”的定义是每100克或者100毫升食物中的糖含量不超过0.5克，这里的糖，是指各种单糖和二糖，不管是天然存在的还是人为添加的都算。

但是，很多商家把“无糖”概念偷换成了“没有添加糖”，比如“无糖奶茶”的检测经常发现“含糖”，往往就是来自于牛奶的乳糖或者植脂末中的糖浆。

还有一些是把“糖”的概念偷换成“蔗糖”，比如用麦芽糖、糖浆、浓缩果汁作为糖的来源，却也宣称“无糖”。有的商家更有节操一些，宣称“无蔗糖”，从法规角度说，这跟用其他的糖不矛盾，而是利用了许多消费者把“蔗糖”等同于“糖”的认知，对消费者形成误导。

一个简单粗暴的建议：如果看到宣称“无蔗糖”的食品，就认真地去看看配料表，绝大多数都是使用了其他的糖。

“0糖”与“无糖”可分为两类

一类是不含糖也不用甜味剂，因而没有甜味。从健康的角度说，这样的“0糖”“无糖”是最保



险的。对于婴幼儿，“0糖”“无糖”就应该是这一类。

另一类是不含糖，但是使用甜味剂来产生甜味。一般而言，甜味剂的甜味跟糖有一定差异，有一些人工甜味剂还有一些健康方面的疑虑。不过这只是说甜味剂不像以前以为的那么“完美”，基于目前的科学证据，相同的甜度下甜味剂对健康的影响还是要比糖小得多。

简而言之，如果可以不需甜味，就使用不用甜味剂的“0糖”是最好的；如果实在难以舍弃甜味，就使用甜味剂的“0糖”“无糖”也还是一个可接受的健康选择。

“0卡”关键是卡路里来源

卡路里是热量的单位，通常用“千卡”来标示。大家在食品

标签上看到的“千焦”也是热量的单位，1千卡约等于4.2千焦。因为热量与减肥有关，所以“0卡”别具吸引力。

在食物的宏观成分中，碳水化合物（包括膳食纤维）、蛋白质、脂肪都会产生热量，只有水不产生热量。在甜味剂中，高倍甜味剂因用量极少，热量可以忽略。而糖醇因为甜度低，所以用量大，热量不能忽略。在常见的糖醇中，赤藓糖醇因为几乎不被吸收代谢，所以国家标准中不对它计算热量，而其他的糖醇，比如木糖醇、麦芽糖醇、山梨糖醇等，就都需要计算热量。

也就是说，要想实现“0卡”，那么主要原料就只能是水和赤藓糖醇，所以“0卡”的食物只能是无糖饮料。至于市场上的“0卡糖”，其实就是赤藓糖醇和高倍甜

“0添加”只是营销噱头

“0添加”很时髦，根源是人们对食品添加剂的恐慌。中国批准使用的食品添加剂有2400多种，其中绝大多数种类是香精、香料，其他几百种又可以分为防腐剂、增稠剂、乳化剂、抗氧化剂、酸度调节剂、着色剂、甜味剂等。所有的种类都是经过深入广泛的安全评估，在国际上多个主要国家也批准使用的。其中的大多数，合法规范地使用就能够实现使用目标，甚至没有“过量”“滥用”的必要。

更重要的是，食品添加剂的合理使用，能够提升食品的风味、口感和安全性。如果需要食品添加剂而“强行不用”，要么就会降低食品品质，需要采取其他的工艺手段。比如大家关注最多的防腐剂亚硝酸盐，在加工肉制品中按规范使用，自身到不了危害健康的量，同时又能够起到足够的防腐效果。如果不使用它，就只有3种选择：

1. 承担被肉毒杆菌污染导致出现肉毒素的风险 这是一种毒性极强的毒素，有过不少致死的报道；

2. 通过密封之后彻底加热，即市场上的罐头或者“软罐头”包装 不需要防腐剂，但深度加热对于肉的口感影响很大；

3. 冷藏或者冷冻保存 这3种情况在市场上都存在，想要追求“无防腐剂”，你会选择哪一种呢（当然，“不吃”也是一种选择）？

其实，“0添加”也是一个话术套路。比如，某款著名的饮料鼓吹“不加香精”“不加色素”“不加防腐剂”，其实是因该产品本来就用不着加这些。它的生产需要的食品添加剂是乳化剂，另外为了风味而添加的是白砂糖。

简而言之，食品原料和食品添加剂有成千上万种，按照功能也有好多个类别。任何食品，需要添加的原料和食品添加剂都是有限的几种，其他的都可以变成“不添加XX”。在大多数情况下，“不添加XX”都只是话术游戏。而不指明“XX”具体内容的“无添加”“0添加”，意味着是食材的原始状态，基本上就只能是纯水以及各种“初级农产品”了。

云无心

