

# 夏季走俏的无糖饮料真无糖吗？

□ 记者 张铮 实习生 徐睿晗

## 核心提示

饮料是夏季解暑降温的必备品。面对种类繁多的饮料，你如何选择？

连日来，记者走访市场发现，不少年轻消费者喜欢无糖饮料，但无法判断这类饮料是否真无糖。

5月20日，记者来到市市场监督管理局质检中心，请专业的工程师通过科学实验，教你认识无糖饮料。

**【实验人员】**  
市市场监督管理局质检中心工程师谢珊珊

**【实验器材】**  
天平、过滤装置、液相色谱设备

## 实验一

### 甜味剂检测

无糖饮料更符合新生代的需求

当日上午，在市区一些超市的饮料专区，记者看到贴着无糖、低糖标签的饮料比较多。“这些无糖饮料真的无糖吗？”对于这个问题，不少消费者无从解答。

“无糖饮料中的糖指的是游离糖，包括单糖（如葡萄糖、果糖）和双糖（如蔗糖）。”谢珊珊介绍，很多无糖饮料非常甜，甚至比有糖饮料还甜，这是因为其添加了非糖类甜味剂，也就是我们通常说的“代糖”。

说着，谢珊珊拿出3瓶无糖饮料样品，开始提取样品中的甜味剂。“这个实验需要先提取甜味剂，然后浓缩、沉淀，最后放进液相色谱设备。这次的检测结果显示，3瓶样品均符合国家标准。”谢珊珊说，甜味剂分为天然甜味剂和人工甜味剂。我们常见的各类糖醇、甜菊糖等都属于天然甜味剂，阿斯巴甜、纽甜、糖精、甜蜜素等都属于人工甜味剂。

我国现行的《食品添加剂使用标

准》(GB2760-2014)规定，纽甜、甘草酸铵、甘草酸一钾及三钾、D-甘露糖醇、甜蜜素、阿斯巴甜、麦芽糖醇和麦芽糖醇液、三氯蔗糖等作为甜味剂，可以用于面包、糕点、饼干、饮料、调味品等。国际上也有严格的食品添加剂使用标准。在监管方面，食品生产商都被要求在产品标签上注明使用的甜味剂成分与含量。

“饮料或食品中添加了符合国家标准的人工甜味剂，可以放心食用。”谢珊珊说。

《2020年—2024年中国无糖饮料行业市场供需现状及发展趋势预测报告》显示，无糖饮料市场渗透率不断提升，近六成消费者购买过无糖饮料，远高于饮料总体增长率。

“新生代群体对于自身体重、‘颜值’、健康管理的要求很高。饮料企业需要满足他们对无糖的需求。无糖未来会成为饮料行业的重要标签。”谢珊珊说。

## 实验二

### 防腐剂检测

防腐剂超标会对人体造成一定的损害

“防腐剂，对于大家来说都不陌生。它虽然可以延长食品的保质期，但如果超标使用，会对人体造成一定的损害。”谢珊珊说，消费者在购买食品、饮料时，要尽可能选择信誉、质量经得起市场考验的产品，因为这类产品的生产商使用防腐剂更慎重、稳妥，标签上的信息也往往更真实。

谢珊珊拿出3瓶样品，检测样品中安赛蜜、苯甲酸、山梨酸三种防腐剂的含量。她说，防腐剂检测实验要使用高效液相色谱法。高效液相色谱仪由储液器、高压泵、进样器、色谱柱、检测器、记录仪等几个部分组成。

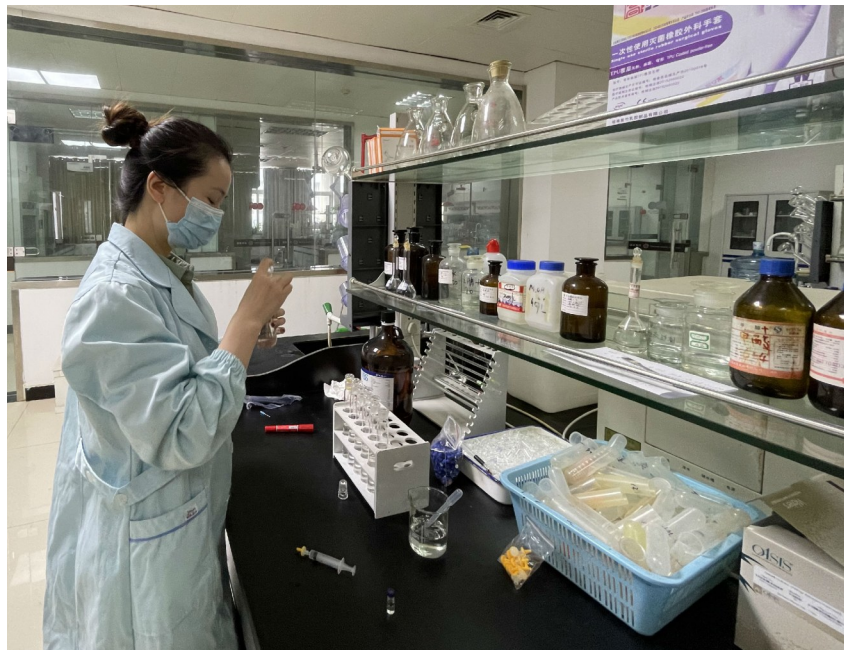
储液器中的流动相被高压泵打入系统，样品溶液经进样器进入流动相，被流动相载入色谱柱。

因为样品溶液中的各组分在两相中具有不同的分配系数，所以在两相

中作相对运动是经过反复多次吸附—解吸的分配过程。各组分在移动速度上产生较大的差别，被分离成单个组分，依次从色谱柱内流出，通过检测器时，样品浓度被转换成电信号，传送到记录仪上。

“实验结果显示，这3瓶样品的防腐剂添加量均符合国家标准。”谢珊珊说，消费者不要相信一些中小企业在产品说明或广告中宣称的“本品绝对不含任何防腐剂”。

近年来，一些食品中必用的防腐剂也在向安全、营养、无公害的方向发展。诸如葡萄糖氧化酶、鱼精蛋白、溶菌酶、乳酸菌、壳聚糖、果胶分解物等新型防腐剂已经出现，并被国家批准使用。建议消费者在有条件的情况下选择含天然防腐剂的食品，以确保健康不受损害。



谢珊珊在提取防腐剂。记者 张铮 摄

## 实验三

### 色素检测

合法剂量的色素消费者没必要担心

“你看，刚喝完橙汁，我的舌头就变成黄色了。”市民小何对记者说。夏天来了，橙味汽水特别合她的心意，可是她每次喝完舌头都会变成黄色。她对此感到非常疑惑。

对于小何的疑惑，谢珊珊说，最近，有网友拍摄了一段视频：将橙味汽水倒进一个透明的塑料杯，把一张餐巾纸放进去不停地搅动，一分钟后，餐巾纸变成了橙色。

不少人质疑这种汽水色素超标。“餐巾纸确实有吸附色素的作用，但这个实验并不能证明饮料中色素超标。”谢珊珊说，检测色素是否超标的实验和检测防腐剂的实验是一样的，都需要进行提取、溶解等。

色素大致分为两种，一种是天然

色素，如从水果中提取的色素；另一种是人工合成色素，即人工化学合成方法制得的有机色素。饮料里添加的色素多为有机色素。

“饮料的标签上只要标明了含有柠檬黄、日落黄等色素，就不涉及标签欺诈。同时，只要这些色素是国家允许的且都是合法剂量，消费者就没必要担心。”谢珊珊说。

但需要注意的是，由于孩子的各种身体器官发育还不成熟，日落黄、柠檬黄、胭脂红等色素会对他们的身体健康造成较大影响。

另外，像黄原胶、羧甲基纤维素钠等增稠剂会使孩子产生饱腹感，从而影响其他营养元素的吸收。建议家长不要给孩子购买这些勾兑饮料。

## 小贴士

### 教你科学挑选健康饮料

#### 看清饮料是否真的低糖

消费者在购买饮料时，最好看清楚它添加了什么糖。糖的替代物多数超不过三种：糖醇、阿斯巴甜和合成甜味剂。

糖醇具有不升高血糖、热量低的优点，但摄入量应控制在每天20克以下（儿童在10克以下）。而合成甜味剂包括甜蜜素、安赛蜜、糖精等，它们在食品中的添加量和范围都有国家标准把关，不超标就不会对人体造成可察觉的危害。

#### 运动型饮料要无咖啡因

在剧烈运动后，饮用含低糖和微量元素的运动型饮料，的确能补充水分和补充电解质。但消费者在选择的时候要看清楚，运动型饮料最好是无碳酸、无咖啡因、无酒精的。同时，那些胃酸过多的人要尽量少饮用含有柠檬酸等酸性物质的运动型饮料，因为它们容易引发反酸症状。

(160期)

**科学实验室**

·本次实验仅说明实验样品符合该情况，实验样品不代表市面上其他同类产品  
·实验结论仅供参考，不作为专业指导

报料:2770000 许昌晨报热线QQ群:112855657 许昌市质量技术监督检验检测中心协办