



0糖、0脂肪、0卡路里食品充斥市场

“无糖热潮”悄然袭来

今年以来，许多打着“0糖、0卡、0脂”旗号的无糖饮料逐渐走进公众视野，并成为了桂林超市中的“爆款”，不少想喝饮料但又害怕长胖的市民都将无糖饮料作为解馋的首选。

记者在采访中发现，如今越来越多的市民都更加重视健康，在他们眼里，“低糖无糖”也成为了健康、不发胖的代名词。不过，“无糖”食品真的不含糖吗？减肥人士和糖尿病患者能肆意食用吗？

无糖低糖饮品销量好

最近几个月，不少市民都在网络及电视广告中看到了某款“0糖、0脂、0卡”苏打气泡水的广告，无糖饮料已然成为时下最流行的一种饮品，受到众多市民青睐。

“前段时间天气热，就特别想喝饮料，但是饮料喝多了又害怕发胖，所以就尝试了无糖饮料。”家住滨江北路的市民赵女士告诉记者，由于经常在网上看到无糖饮料的广告，如今她在购买饮料时也会特意挑选不含糖和脂肪的商品购买。

日前，记者走访市内多家超市发现，几乎所有超市内都有这类无糖饮品出售，且销量较好。在七星路的一家便利店中，记者看到冰柜中摆放着各类饮料，其中也不乏无糖饮料。该店店员表示，目前确实有很多人会购买无糖气泡水，个别品牌的此类商品已经断货了。

在沃尔玛红岭店中，摆放饮料的货架上同样也有无糖汽水、气泡水出售，且商家还在货架上特别标明了无糖产品。与同品牌的同类商品相比，无糖饮料的价格略微高些。超市相关负责人兰女士介绍，无糖气泡水属于“网红产品”，销量确实不错，很多年轻人都喜欢购买。

“有些年轻人本身就比较喜欢喝饮料，只要出了新品种就会尝试，加上现在不少品牌都推出了无糖饮料，很多人会觉得无糖的比较健康，更爱购买无糖饮品。”她告诉记者，从销售情况来看，无糖汽水、气泡水的销量是在不断上涨的，其中部分品牌的气泡水在上市之初也出现过断货的情况。

除了瓶装的无糖饮料，记者留意到，目前桂林各奶茶店的大部分饮品也都能选择甜度，部分饮品也能做成不含糖的。各奶茶店的工作人员均表示，如今大多顾客在购买奶茶时都会调整甜度，仅少数人会选择全糖饮品。

健身减肥群体偏爱无糖食品

记者在淘宝上搜索某款无糖饮料看到，商品界面中介绍该饮品采用天然代糖，不会引起血糖变化，且不含热量，累计销量已超过60万件。商品评论区中，大多买家都表示是冲着“0糖、0卡”购买的，认为这种饮料饮用后不会发胖，十分适合减肥人士。除了饮料之外，目前也有不少无糖面包、无糖代餐等出现在桂林街头。

记者在采访中发现，部分面包店中推出的无糖或低糖面包，也受到部分消费者的喜欢。市民梁女士比较重视身材，她告诉记者，无论是喝饮料还是购买糕点，她都会首选无糖或低糖的。“我比较馋，但又怕长胖，无糖或者低糖的东西相对来说还是不容易胖，吃起来也没那么大罪恶感。”

文化宫一家面包店中，商家对每款面包的配料以及糖度都作了说明，记者看到，该店共有6款无糖无油或低糖低油的面包。“这些无糖无油和低糖低油的面包基本都是女性买得比较多，她们比较怕发胖，加上边上还有一家健身房，所以也有很多健身人士会来买低糖、无糖面包。”该店店员表示，这类面包的销量也在逐渐上涨，每天都会售光。

万象城一家糕点店的工作人员介绍，店里的主打款面包正是一款不加糖的面包，也受到很多消费者欢迎。“有人来店里面包的时候也会问哪些面包是低糖或者无糖的，大多是女性、健身人士或者是老人买得较多，其实面包的卡路里可能不会太低，但是不少人会选择含糖量低的，他们觉得这些相对来说更健康一点，店里无糖、低糖的面包销量也是比较好的。”

记者在某点评网站上搜索发现，桂林还有一些商家推出了无糖酸奶代餐，同样也有着不错的销量。西城路



部分品牌推出了无糖系列饮品，售价较同系列饮品略高。

一家饮品店的工作人员介绍，店里共有五款无糖代餐。“和普通喝的酸奶不同，代餐酸奶可以做成低糖或无糖的，一般是女性和健身人士来购买。”该工作人员表示，如今还有不少人在店里购买奶茶时，也会选择低糖或无糖的。“这应该和大家的健康意识有关，觉得无糖会更健康些。”

无糖低糖食品也要谨慎吃

据了解，虽然市面上无糖饮品标榜“无糖”，但其实只是不含蔗糖、单糖等，其中仍含有代糖。专家提醒，对于需要减肥的人群和糖尿病患者来说，无糖食品也不宜多吃。

桂林医学院营养与食品卫生专业的一位老师告诉记者，无论是糖尿病患者还是健康人群，都应当少吃高糖食物。糖尿病患者吃含糖量高、GI值高的食物，血糖会迅速升高，不利于血糖稳定。“高糖食物属于高能量食物，能量摄入如果超过自体需要和消耗的话，就会长胖，而发胖又容易导致患上冠心病、高血压、糖尿病等疾病，因此健康人也不宜多吃。”

该老师表示，市面上的无糖饮料指的是没有添加单糖、果糖、蔗糖之类的，喝起来有甜味是因为添加了代糖，也就是甜味剂。尽管代糖不参与血糖代谢，但暂时还不知道对身体是否有其他方面的危害，因此就算是无糖饮料，也不推荐过多饮用。

“对于减肥人群来说，保持健康的饮食习惯十分重要，不能看着是无糖食品就肆无忌惮地吃、喝。”她介绍，减肥应当养成低碳水、低脂肪、

高蛋白的饮食习惯，这样不容易反弹，对健康的影响也不大。“糖尿病人的饮食基本也是这样，把体重控制住，血糖也会跟着下去，但糖尿病人不吃东西容易饿，可能会造成低血糖，因此可以选择少食多餐的方式，选择膳食纤维高的、低GI的食物。”

桂林市中医医院内分泌科张建德主任介绍，相关数据显示，目前我国糖尿病患者是在逐年增加的，且患病人群逐渐年轻化。“我们通常说的糖尿病是指2型糖尿病，患病与遗传、环境等因素有关，以前大多是45岁以上的中老年患者较多，但现在有一些二三十岁甚至20岁以下的人也患上了糖尿病。”

对于无糖饮料及无糖面包、饼干等，张建德表示，部分无糖饮料的确无热卡，糖尿病人可以适当喝一些，但不主张大量饮用。“需要注意的是，无糖面包、饼干和无糖饮料不同，这些食品都是有淀粉的，这也是碳水化合物，吃多了肯定对血糖有影响，很多糖尿病人容易被‘无糖’误导，觉得吃无糖饼干就没事，但其实很多无糖食品为了提高口感，增加了油脂的含量，所以热卡也相对偏高。”

他告诉记者，无糖食品可作为糖尿病人饮食上的补充，但食用时应当遵循医生的建议。此外，糖尿病人在饮食上还应做到“粗细结合”，例如煮饭时加入杂粮，煮面条时选择荞麦面等，烹调方式也应以清蒸、水煮为主，多吃蔬菜。同时也应当多锻炼多运动，养成良好的生活习惯。

记者唐霏云 文/摄

★老酒收藏走进桂林

北京老酒文化收藏馆开展全国各城市老酒鉴定、评估、征集活动，征集范围(1953-2019年)新老茅台酒、五粮液酒及2000年之前高度白酒，剑南春、郎酒、泸州老窖、洋河大曲、古井贡酒、董酒、全兴大曲、西凤酒、汾酒等十七大名优酒，各种地方老酒、进口洋酒、XO、冬虫夏草、安宫牛黄丸、老阿胶、桂林老三花酒、虎骨药酒等。

活动日期：2020年10月13日-10月18日 全天无休（为了方便市民，可安排工作人员上门收购）
活动地点：桂林市香江大饭店11楼1118接待室
公交线路：16、10、36、12、21、205、201、5路

咨询电话：130 2008 7798 郭先生

支持现金、微信、支付宝、银行卡转账交易

53度茅台酒价格表(全品相、不少酒、配套齐、酒线达标)

年份	价格
2019年-2010年	2188元-3300元
2009年-2005年	3400元-4000元
2004年-2000年	4000元-6000元
1999年-1997年	6400元-7200元
1996年-1994年	8500元-12700元
1993年-1991年	13000元-13700元
1990年-1988年	14700元-16200元
1987年-1985年	16700元-18200元
1984年-1980年	18700元-22700元
1979年-1977年	26200元-45200元
1976年-1953年	价格面议

本公司遵循公平、公正、公开的原则，由专业的团队，以准确的角度鉴定，公平的态度评估。如达成意向，我们将现场高价收购。

举手之劳

让环境更美好



桂林市社广告中心宣

交房公告

尊敬的桂林大龙府业主：

我司开发的桂林大龙府项目8#住宅房屋已达到交房条件，确定于2020年10月17日起正式交房，集中交房时间为2020年10月17、18、19日，请您按照入伙通知书内容，携带相关交房资料在指定时间到桂林大龙府办理交房手续。

联系电话：
0773-6764989(物业)
8286666(营销中心)
特此公告！

桂林锦瀚投资发展有限公司
2020年10月12日