

“大量饮料中白砂糖被果葡糖浆替代？”引热议

专家提醒：不必只盯糖的种类 控制总糖摄入量更重要

近日，一则“大量饮料中白砂糖被果葡糖浆替代？”的话题冲上热搜。记者走访发现，果葡糖浆并未完全取代白砂糖。一家超市饮料货架上的15款含糖饮料，7款配料表中含白砂糖不含果葡糖浆，仅2款配料表只含果葡糖浆，其余均同时添加了白砂糖及果葡糖浆。

一边是成本、工艺与风味的综合考量，一边是消费者的健康焦虑，这场白砂糖与果葡糖浆之争，究竟该如何看待？

网友热议

大量饮料中白砂糖被果葡糖浆替代？

近期，“大量饮料中白砂糖被果葡糖浆替代？”的话题，让网友吵起来了。不少消费者查看自己常喝饮料的配料表，发现葡萄糖浆占比很高，俗称“白砂糖”的蔗糖反而少了。社交平台上，有博主称果葡糖浆伤身，饮料等食品中如果要加糖，不如用传统的蔗糖。

一些网友称，不是喜欢白砂糖，更不是想让企业给食品多加白砂糖，而是提出合理要求：一款食品到底含不含糖，得说清楚、标清楚，不能含糊不清，更不能骗人。

有一网友说，已经严格看配料表了，但是现在很难找到一款用白砂糖调节甜味的小甜水。

针对这个热议话题，有人开始抵制果葡糖浆，认为其代谢负担重且商家偷换配料，有人则直呼又是营销号制造焦虑，还有人怀疑，糖尿病和痛风年轻化原来是果葡糖浆的祸。不过，更理性的网友则主张控糖总量，警惕商家以果酱等名义隐藏果葡糖浆。

据了解，近年来，果葡糖浆越来越多被用于食品加工，产业规模不断提升。果葡糖浆以淀粉或淀粉质为原料，经水解、异构化、精制、浓缩等工艺制成，主要成分为果糖、葡萄糖的淀粉糖产品。

龙头上市公司中粮科技在2025年年报中表示，中国果葡糖浆行业处于成长期，规模不断提升，到2025年，产能约800万吨，同比上涨约14%；产量约528万吨，同比上涨约6.5%，近十年年均复合增长率约4.5%；出口量约43万吨，同比增长约13%。消费需求稳步增长，主要集中在饮料、食品加工及乳制品行业，分别约占消费总量的70%、12%和8%。

在这背后，多种因素支撑果葡糖浆需求增长。保龄宝在2025年年报中表示，与蔗糖相比，淀粉糖在价格、加工制造等方面有一定优势。随着蔗糖价格高企，淀粉糖在饮料、食品等部分领域对蔗糖的替代作用有所增强，从而提升了淀粉糖的替代应用。

记者走访

白砂糖和果葡糖浆成“搭子”

可稳定物料成本

记者走访看到，目前饮料配料表中，白砂糖、果葡糖浆往往作为“搭子”一同出现，但不同饮料配料表中两者顺序有所差异。记者对比的15款含糖饮料中，仅2款完全采用果葡糖浆作为添加糖。而在面包、饼干等烘焙零食中，白砂糖仍是主要成分，并在成分表中居于前列。

一位食品行业资深从业者对记者称，饮料行业对果葡糖浆需求增长主要出于对工艺便利性的考虑，“白砂糖是固体，果葡糖浆是液体，在饮料制作过程中，白砂糖需要先溶解，而果葡糖浆可以直接加入，使用起来更方便，

此外，果葡糖浆用于烘焙也具有保湿作用。”

这位从业人员表示，两者搭配一方面是由于工艺考量，比如果葡糖浆在烘焙中相对用得较少，主要是因为部分产品烘烤时，果葡糖浆参与美拉德反应的速度比较快，另一方面则主要是为了满足产品口感和风味要求。

中国城市专家智库委员会常务副秘书长、浙大城市学院副教授林先平认为，饮料配方中果葡糖浆与白砂糖经常复配使用，是成本、风味、生产工艺多重因素综合选择。

林先平介绍，白砂糖受农产品收成、进口配额影响，价格波动大，果葡糖浆以玉米淀粉为原料供给相对平稳，二者搭配可对冲原料涨价风险，稳定物料成本。风味上，果葡糖浆果糖甜味来得快、清凉感强；白砂糖甜味醇厚回甘足。复配可以形成更均衡的甜味曲线，改善单用某一种糖带来的甜腻或后味单薄问题。而在工艺方面，果葡糖浆溶解性、流动性更佳，复配能够减少糖析出沉淀，提升产品货架稳定性。同时很多经典饮料沿用成熟配方，贸然改动口味，存在消费者接受度下降的风险。

专家提醒

不必只盯糖的种类

控制总糖摄入量更重要

这场成分变化之争，背后是消费者的健康焦虑。

有观点认为，白砂糖（蔗糖）进入体内后会被分解为葡萄糖和果糖，其中的葡萄糖会刺激胰岛素分泌，向身体发出“糖来了”的信号，进而产生饱腹感、调节能量代谢。而果葡糖浆中的果糖是游离状态，几乎全部由肝脏直接代谢，不依赖胰岛素，也不怎么刺激瘦素分泌。这意味着：吃白砂糖，身体有“刹车”；吃果葡糖浆，身体容易“不知不觉吃多”，果葡糖浆还会让肝脏负担更重，脂肪肝风险更高。

对此，北京大学国际医院营养科主任张月红对记者表示，这一结论不能简单绝对化，影响健康的关键变量仍是糖分总摄入量。

张月红称，白砂糖是蔗糖的一种加工制品，蔗糖中葡萄糖和果糖各占50%，因此本质上仍会带来果糖相关的代谢负担。等量摄入下，两种糖的整体健康影响差异不大。多位医生与科普人士称，对健康的真正威胁是总糖分超标，而非糖的种类。

张月红提醒，无论哪种糖，长期过量摄入都会增加肥胖、脂肪肝、2型糖尿病等风险。因此，与其纠结把食品成分中的“果葡糖浆”换成“白砂糖”，更实际的做法是直接减少对甜味的依赖、控制总糖摄入量。

在健康消费趋势的推动下，“零糖”饮料逐渐成为新选择，也带动了代糖产业的发展。中国食品产业分析师朱丹蓬称，代糖产业会继续创新升级，应用场景也会更广，但消费者需要认清，“零糖”并不等于没有甜味剂，也不等于一定更健康。相比追逐“零糖”概念，低糖或许更符合大健康方向。

综合《新京报》、《中国青年报》、上观新闻