

# 《食品甜味剂科学共识》(最后更新 7 月 13 日)

联合发布

科信食品与营养信息交流中心

中华预防医学会健康传播分会

中华预防医学会食品卫生分会

中国疾病预防控制中心营养与健康所

中国食品科学技术学会食品营养与健康分会

食品与营养科学传播联盟

随着我国居民生活水平提高，因能量摄入过多导致的慢性疾病呈高发态势。国务院办公厅颁布的《国民营养计划（2017—2030 年）》中明确提出要积极推进全民健康生活方式行动，广泛开展以“三减三健”（减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼）为重点的专项行动，其中“减糖”是控制能量摄入的重要内容之一。

然而，人对甜味的喜好是与生俱来的，婴儿出生第一天就会在尝到甜味后露出笑容。如何才能既满足人们对甜味的喜好，而又不过多的摄入糖呢？特别是对于需要控制糖摄入的人群，是一个重要问题。甜味剂作为赋予食品以甜味的食品添加剂<sup>1</sup>，为这些人群提供了一种可行的选择。因甜度高、能量低或不含能量、工艺性能稳定、安全性高等特点，甜味剂在过去 100 多年间在许多国家和地区越来越广泛地被应用于食品和饮料。

---

<sup>1</sup> 中国食品添加剂和配料协会：《食品添加剂手册（第三版）》，396 页。

目前全球广泛使用的甜味剂有数十种，包括天然来源的和人工合成的。我国批准使用的有二十种<sup>2</sup>，包括世界上大部分国家和地区所批准使用的甜味剂，如，阿斯巴甜、安赛蜜、糖精和甜蜜素等，都有长期安全使用的历史<sup>3</sup>。

为帮助公众更全面了解甜味剂，并根据自身需求选择适合自己的食品，科信食品与营养信息交流中心、中华预防医学会健康传播分会、食品卫生分会、中国疾病预防控制中心营养与健康所、中国食品科学技术学会食品营养与健康分会、食品与营养科学传播联盟等食品、营养、健康传播领域的六家专业机构在专家讨论的基础上，联合发布《食品甜味剂科学共识》。

### **如需控糖、减糖，合理使用甜味剂是一种较好的选择**

与蔗糖、果葡糖浆等添加糖相比，甜味剂具备以下特点。

第一，甜度高。大多数甜味剂的甜度相当于蔗糖的数十至数千倍不等，因此只需极少的量就能获得适宜的甜度。

第二，能量低。甜味剂通常不提供能量或只提供较少的能量，因而让人们在享受甜味的同时可明显减少能量摄入<sup>4</sup>。同时由于它的血糖反应小，因此可供高血糖者及糖尿病患者食用。

第三，甜味剂可以减少因糖摄入带来的龋齿风险。

此外，甜味剂的水溶性和加工稳定性好，在食品加工中使用方便。

---

<sup>2</sup> 中国食品添加剂和配料协会：《食品添加剂手册（第三版）》，396页。

<sup>3</sup> 《食品添加剂的管理与应用》，152页。

<sup>4</sup> 香港食物环境卫生署食品安全中心：《甜味剂在减少糖摄入量方面的角色》（二零一五年五月第一百零六期）

目前，市场上有很多使用甜味剂的低糖、无糖食品和饮料，为需要减糖和控糖的消费者提供了更多选择。建议消费者在购买之前阅读食品标签，合理选择适合自己的产品。对于糖尿病患者，可以根据医生的建议来选择。

## **甜味剂在食品行业应用广泛**

甜味剂是食品添加剂中的一个类别，在过去的 100 多年间，甜味剂已经广泛应用于面包、糕点、饼干、饮料、调味品等众多日常食品和饮料中。

使用甜味剂能显著减少食物和饮料中的能量，有时甚至可以做到无能量。需要注意的是，低糖、无糖食品饮料中可能会有其他能量来源，所以“无糖”并不一定“无能量”。食品或饮料的能量含量，消费者可以通过产品标签上的营养成分表了解。

我国是甜味剂生产和出口大国，主要品种包括糖醇类，例如木糖醇、麦芽糖醇、赤藓糖醇等；高倍甜味剂，例如甜蜜素、糖精（钠）、阿斯巴甜、安赛蜜、三氯蔗糖；以及天然甜味剂，例如甜菊糖苷、罗汉果甜苷等，为消费者提供了多样的选择。

## **按规定使用甜味剂是安全的**

甜味剂在美国、欧盟及中国等 100 多个国家和地区广泛使用，有的品种使用历史已长达 100 多年<sup>5</sup>。甜味剂的安全性已得到国际食品安全机构的肯定，国际食品法典委员会、欧盟食品安全局、美国食品药品监督管理局、澳大利亚新西兰食品标准局、加拿大卫生部等机构对所批准使用的甜味剂的科学评估结论均是：按照相关法规标准使用甜味剂，不会对人体健康造成损害。

---

<sup>5</sup> 国家食品药品监督管理总局：《食品安全风险解析》2016 年第 5 期

我国《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》（GB2760-2014）对允许使用的甜味剂品种以及使用范围和最大使用量都有具体规定。这些规定都是基于专家的科学风险评估结果制定的，只要按标准使用，是有安全保障的。

为积极响应《国民营养计划（2017—2030年）》和“全民健康生活方式行动”中关于“三减三健”专项行动的倡议，我们建议消费者培养吃动平衡的生活方式，提升健康素养，根据自身需求选择适合自己的食品。我们号召学界和媒体积极开展科学传播，帮助公众全面了解甜味剂。同时，也倡导食品生产企业通过创新为消费者提供更多元化的产品。希望全社会共同行动起来，响应“三减”倡议，促进公众健康水平的提高。