



常见问题

代糖安全吗？

代糖已通过美国食品和药物管理局（FDA）的全面测试，并已被确立为可安全使用的餐桌甜味剂或食品和饮料成分。

代糖会使人致癌吗？

不会，研究表明代糖不会使人致癌。

我应该用多少代糖有限制吗？

FDA 为所有已批准的代糖都确定了可接受的每日摄入量（ADI）。这些水平都远远高于典型美国人的摄入量。例如，三氯半乳糖的 ADI 为每天 5 毫克每公斤体重。这意味着，一位 60 公斤（132 磅）的女性每天可以摄入高达 300 毫克的三氯蔗糖——这是 45 包 Splenda 的含量！其他代糖的 ADI 甚至更高。

糖醇安全吗？

FDA 已经对糖醇进行了测试，确认了其安全性。然而，有些人很难消化糖醇。当摄入较多糖醇时，一些可能产生胀气、腹胀或腹泻。

可以食用普通的糖吗？

可以，只要你的饮食含有均衡的健康食品，包含一些适量的糖也是可以的。基于血糖控制，糖尿病患者可能有进一步的限制。

一些甜味剂是否具有较低的血糖指数？

因为代糖不含热量，所以代糖的血糖指数（GI）为零。而因为糖醇不能完全被人体吸收，所以与糖相比糖醇具有较低的血糖指数。下表中列出的是最常见甜味剂的血糖指数。甜味剂的 GI 越低，对于血糖水平的影响就越小。

| 甜味剂 | 血糖指数 |
|------|------|
| 乳糖醇 | 2 |
| 木糖醇 | 8 |
| 龙舌兰蜜 | 27 |
| 果糖 | 32 |
| 蜂蜜 | 83 |
| 白砂糖 | 92 |
| 葡萄糖 | 137 |
| 麦芽糖 | 150 |

| GI 关键值 | |
|--------|--------|
| 低 GI | 55 及以下 |
| 中 GI | 56-69 |
| 高 GI | 70 及以上 |