

# 这种食品配料表中的常客 吃多了不只变胖那么简单

随着健康观念的普及,人们已经开始有意识地避开一些含有添加糖的食物了,比如配料表中有白砂糖、蔗糖的食物。有些人以为这样就能健康地享受美食了,可殊不知,在不知不觉中又踩了另一个雷,那就是配料表中带有“果葡糖浆”的食物。我们平常喝的碳酸饮料,吃的糖果、巧克力、蛋糕、饼干、面包等食物里,都能看到果葡糖浆的影子,但很多人都忽略了这一个隐藏的“健康刺客”。那么摄入过量的果葡糖浆会有哪些潜在危害呢?日常生活中我们又该如何做,尽量减少其摄入呢?

## 什么是“果葡糖浆”?

果葡糖浆也被称为高果糖浆或异构糖浆,是以淀粉或淀粉质为原料,经水解、异构化、精制、浓缩等工艺制成的主要成分为果糖、葡萄糖的淀粉糖产品。也可以理解为:果葡糖浆是由果糖和葡萄糖组合而成的混合糖浆。在果葡糖浆里,果糖和葡萄糖的比例是可以灵活控制的,果糖比例越高,糖浆越甜。

按照果糖含量的不同大致有4类:42型(F42)代表这个糖浆里果糖占42%,葡萄糖58%;55型(F55)代表这个糖浆里果糖占55%,葡萄糖45%;60型(F60)代表这个糖浆里果糖占60%,葡萄糖40%;90型(F90)代表这个糖浆里果糖占90%,葡萄糖10%。

我们平时喝的可口可乐的糖浆就是60型。此外90型的果葡糖浆因为果糖含量过高,甜度太大,所以日常生活中不常见。果葡糖浆之所以在食品生产领域如此受欢迎,主要是因为其无色无臭,常温下流动性好,使用方便,具有溶解度高、保湿性好、渗透压大、发酵性能好、40℃以下具有冷甜特性等优势。

在食品中添加果葡糖浆除了能提供甜味外,还能够给产品带来更好的风味、颜色或质地,并且能够提高稳定性、延长保质期。这些优势的存在,让果葡糖浆在众多“糖”中脱颖而出,广泛应用于食品领域。

## 警惕果葡糖浆摄入过量

虽然添加果葡糖浆会让一些食物变得更好吃,但常吃含有果葡糖浆的食物危害也不小。

### ●增加长胖风险

与葡萄糖相比,果糖对能量调节系统的不同影响可能会导致热量摄入增加,并最终在长期食用高果糖饮食期间导致体重增加和肥胖。

### ●增加患脂肪肝风险

果葡糖浆是由葡萄糖和果糖构成的,葡萄糖作为能量来源能够被身体组织器官利用,而果糖摄入后绝大部分在肝脏中代谢,摄入过量的果糖会在肝脏中转化为脂肪,从而增加患脂肪肝的风险。

### ●增加患2型糖尿病风险

果糖在体内的代谢对血糖的影响不大,含有较高果糖的果葡糖浆对血糖的影响也不会很大。但问题在于,过量果糖的摄入是造成肝脏脂肪



周继龙/图

积累的主要原因,这会导致胰岛素抵抗,进而增加患糖尿病的风险。

### ●增加血脂异常风险

有研究发现,高果糖摄入可增加健康个体和糖尿病患者患者的血浆总胆固醇水平。

### ●增加患痛风的风险

目前有强有力的证据表明,肝脏中果糖的代谢会通过增加ATP降解为AMP(尿酸前体)来诱导尿酸产生,从而增加痛风的发病风险。自1967年引入果葡糖浆以来,美国的果糖消费量大幅增加,并且果葡糖浆的消费量与美国人群痛风患病率增加的趋势相吻合。

### ●损坏牙齿

至于吃“糖”导致龋齿的问题,果葡糖浆也不例外。有动物实验表明,无论是蔗糖还是果葡糖浆都会导致龋齿的发生。果葡糖浆中的葡萄糖和果糖都是单糖,单糖的分子

量小,水溶性高,易渗入菌斑并能被致龋菌直接利用产酸,造成牙菌斑脱矿。

## 避免过量摄入 试试这样做

目前,果葡糖浆在食品工业的应用非常广泛,比如我们吃的蛋糕、奶茶、冰激凌、雪糕、果脯、蜜饯、果酱、夹心饼干、面包、甜饮料、葡萄酒等都可能含有果葡糖浆。

要想辨别是否存在果葡糖浆,比较靠谱的方式就是直接看食品包装上的配料表,如果有“果葡糖浆”的字眼,那就少吃或者不吃,特别是果葡糖浆排在配料表比较靠前的位置的,说明含量较高,更要谨慎选择。

含有果葡糖浆的食物虽然清甜可口,但常吃却会悄悄成为你的“健康刺客”,购买食品的时候一定要看好配料表,偶尔吃无妨,但常吃可不划算,别为了这口“甜蜜”就丢掉了健康哦!

据央视

序号	债权人/债务人名称	担保人名称	担保合同编号(或名称/日期)	本金	利息及费用
1	安农农村商业银行股份有限公司	安徽安农农村商业银行股份有限公司, 安徽安农农村商业银行股份有限公司, 安徽安农农村商业银行股份有限公司	保证: 自保质押(行) 保字第 2001741220150025-1 2001741220150025-2 2001741220150025-3 2001741220150025-4	2961189.18	246157.53
2	安农农村商业银行股份有限公司	安徽安农农村商业银行股份有限公司, 安徽安农农村商业银行股份有限公司, 安徽安农农村商业银行股份有限公司	保证: 自保质押(行) 保字第 2001741220150025-1 2001741220150025-2 2001741220150025-3 2001741220150025-4	8250000.00	3842707.56
3	安农农村商业银行股份有限公司	安徽安农农村商业银行股份有限公司, 安徽安农农村商业银行股份有限公司, 安徽安农农村商业银行股份有限公司	保证: 自保质押(行) 保字第 2001741220150025-1 2001741220150025-2 2001741220150025-3 2001741220150025-4	33790000.00	24164343.14
4	安农农村商业银行股份有限公司	安徽安农农村商业银行股份有限公司, 安徽安农农村商业银行股份有限公司, 安徽安农农村商业银行股份有限公司	保证: 自保质押(行) 保字第 2001741220150025-1 2001741220150025-2 2001741220150025-3 2001741220150025-4	2000000.00	1451811.08
5	安农农村商业银行股份有限公司	安徽安农农村商业银行股份有限公司, 安徽安农农村商业银行股份有限公司, 安徽安农农村商业银行股份有限公司	保证: 自保质押(行) 保字第 2001741220150025-1 2001741220150025-2 2001741220150025-3 2001741220150025-4	0.00	775790.92
6	安农农村商业银行股份有限公司	安徽安农农村商业银行股份有限公司, 安徽安农农村商业银行股份有限公司, 安徽安农农村商业银行股份有限公司	保证: 自保质押(行) 保字第 2001741220150025-1 2001741220150025-2 2001741220150025-3 2001741220150025-4	0.00	110106.25
7	安农农村商业银行股份有限公司	安徽安农农村商业银行股份有限公司, 安徽安农农村商业银行股份有限公司, 安徽安农农村商业银行股份有限公司	保证: 自保质押(行) 保字第 2001741220150025-1 2001741220150025-2 2001741220150025-3 2001741220150025-4	1448487.15	1393600.51
8	安农农村商业银行股份有限公司	安徽安农农村商业银行股份有限公司, 安徽安农农村商业银行股份有限公司, 安徽安农农村商业银行股份有限公司	保证: 自保质押(行) 保字第 2001741220150025-1 2001741220150025-2 2001741220150025-3 2001741220150025-4	0.00	32102.10
9	安农农村商业银行股份有限公司	安徽安农农村商业银行股份有限公司, 安徽安农农村商业银行股份有限公司, 安徽安农农村商业银行股份有限公司	保证: 自保质押(行) 保字第 2001741220150025-1 2001741220150025-2 2001741220150025-3 2001741220150025-4	0.00	3400325.35

### 滁州古今天元拍卖公告(二次)

委托: 本公司于2025年11月5日上午9:00-17:00(延时至晚上)在平台(https://paimai.caat123.org.cn/)以“网络电子竞价”方式公开拍卖下列标的物:

- 一拍标的物: 滁州市琅琊区琅琊山内内村房屋3间拆迁权, 起拍价37,355万元; 2. 二拍标的物: 中拍平台(网络)。
- 三拍标的物: 公告日至拍卖日上午8:30, 标的物在: 安徽省滁州市。
- 四拍标的物: 本次拍卖的1号标的需缴纳竞买保证金1,200万元的需缴纳竞买保证金1,200万元(线下支付); 竞买保证金转为履约保证金, 履约保证金不冲抵成交价, 拍卖成交后, 竞买人须按照成交价的10%缴纳履约保证金, 履约保证金由竞买人自行缴纳, 竞买人须按照成交价的10%缴纳履约保证金, 履约保证金由竞买人自行缴纳, 竞买人须按照成交价的10%缴纳履约保证金, 履约保证金由竞买人自行缴纳。

### 公告

我单位建设的位于合肥市庐阳区平圩路与淮北路交口西南角云庐书苑小区, 该小区内电力设备及线路委托安徽黎明电力建设有限公司代为维护, 请相关单位注意。如有问题, 请及时与我单位联系。

特此公告!

业务联系方式: 王善群 15555192996  
维护公司联系方式: 赵盼 15255103395  
合肥市庐阳区安厦置业有限公司 合肥市庐阳区安厦置业有限公司

### 遗失声明

苏峰遗失红头美凯龙合肥政务区商场开具的合肥净安办公用品有限公司统一社会信用代码: 91340111MA2NC72X9H的遗失声明, 编号: SK2107006419853, 金额10000元整, 声明作废。

### 报告作废声明

我单位编制的《...》报告, 编号: BZAS0-25102378-JC-01, 报告日期: 2025年10月24日, 报告编号: BZAS0-25102378-JC-01, 报告日期: 2025年10月24日, 报告编号: BZAS0-25102378-JC-01, 报告日期: 2025年10月24日。

### 公告

武汉多品供应链管理有限公司合肥分公司, 委托受理的申请人阜阳市福华佳美商贸有限公司与安徽净安办公用品有限公司合同纠纷案, 案号: 3401110187324, 声明作废。

### 关于中国建筑第四工程局有限公司承接年产10万吨高性能镁基轻合金材料项目四标段项目负责人变更的公告

中国建筑第四工程局有限公司承接的年产10万吨高性能镁基轻合金材料项目四标段项目负责人变更, 原项目负责人: 张勇, 现变更为人: 李斌, 特此公告。

### 环评公示

根据相关要求, 现对“安徽医科大学第一附属医院(北区)国家重大传染病防治基地”项目进行公示, 公示期间: 2025年10月27日至2025年11月3日。

### 365天资讯

刊登电话: 0551-62649617  
地址: 杏花公园北100米润安大厦B座32层

### 公告

安徽黎明电力建设有限公司, 承接的合肥市庐阳区平圩路与淮北路交口西南角云庐书苑小区, 该小区内电力设备及线路委托安徽黎明电力建设有限公司代为维护, 请相关单位注意。

### 公告

安徽黎明电力建设有限公司, 承接的合肥市庐阳区平圩路与淮北路交口西南角云庐书苑小区, 该小区内电力设备及线路委托安徽黎明电力建设有限公司代为维护, 请相关单位注意。