



糖：曾是高级“减肥品”

对待糖的最佳态度，既不是想吃就吃的开心至上，也不是完全戒断、与糖为敌，而是保持谨慎的态度，适可而止地吃。但这恰恰是最难的。

□记者 | 应琛

这届年轻人或许是最矛盾的一届。一面是钟爱的“续命快乐水”，一面又是日益觉醒的控糖意识。

上海日前开展营养健康指导试点工作，对饮料试行“营养选择”标识，希望通过“茶饮知情权”来化解年轻人的控糖焦虑。那年轻人中间如此热烈的控糖风潮又是怎么来的呢？

糖的进化史

什么是糖？

从化学角度来讲，糖类物质是多羟基的醛类或酮类化合物，在水解后能变成以上两者之一的有机化合物。凡是含有碳水化合物食物——比如水果、蔬菜、谷物和乳制品都天然含有糖，这类糖被称作“内源性糖”；相对地，人类从调味料、零食、饮料等食品中摄取额外添加的糖，则被叫作“游离糖”。从甘蔗中提取的蔗糖在市场上占比 78%，几乎成为游离糖的代名词。

与糖分道扬镳之前，人类曾与它有过一段相当漫长的蜜月期。



原始社会，人们刀耕火种，只为温饱，糖的缺席源于单一的食物结构。但对热量的渴望却深深根植在人类的基因中。

正如尤瓦尔·赫拉利在《人类简史》中说：“如果我们不想采集祖先的饮食习惯，就很难解释为什么我们一碰到最甜、最油的食物就难以抵抗。当时他们住在草原上或森林里，高热量的甜食非常罕见，永远供不应求。”

到了农业社会，种植农作物慢慢走向餐桌，人类对糖的摄入逐渐增加。

可以考证的是，中国是世界上最早制糖的国家之一。远在西周，就有关于制饴的记载。北魏《齐民要术》中对饴糖制作的方法、步骤、要点等叙述极为详尽，但饴糖的地位很快被蔗糖取代。

资料显示，印度与中国是世界上最早的植蔗国。唐宋年间，中华大地已形成了颇具规模的作坊式制糖业。《新唐书》中，唐太宗曾派人去印度学习熬糖法，文化的交流促使技术、工艺进步，土法制取的白糖、冰糖等新品种相继出现。

事实上，作为调味品的糖在相当长的一段时间都是奢侈品。蔗糖自 11 世纪从非洲传入欧洲，一直是