



蔗糖自 11 世纪从非洲传入欧洲，一直是贵族阶级享用的稀有美食。直到 17 世纪，工业时代的到来大大提升了人类的制糖能力，也为糖依赖创造了物质基础。

贵族阶级享用的稀有美食。直到 17 世纪，工业时代的到来大大提升了人类的制糖能力，也为糖依赖创造了物质基础。糖的产量迅速上升，价格下跌，普通家庭也可以负担。

而为了让工业化、量产的糖被市场消化，它曾被包装为一种高级的“减肥品”——在上世纪 50 年代到 70 年代，你可能会看到这样的广告标语：“糖会迅速提升你的能量，同时还能让你苗条纤瘦”“每天 3 勺糖，孩子良好的能量来源”“糖能让你能量满溢，比苹果热量更低，还会降低你的食欲”……

《盐糖脂：食品巨头是如何操纵我们的》一书更是揭露了一些大公司让消费者“上瘾”的真相，书中写道：“食品饮料都有一个最适甜度，叫做‘极乐点’，可以让人的感官享受达到峰值。食品饮料公司通过计算和实验，找到让消费者最欲罢不能的‘极乐点’，研发人员甚至会用脑部扫描来测试人类神经网络对食品配方的反应。”

甜蜜的毒药

人类嗜甜的本能增加了日常生活中对糖分的无意识摄取，也对现代人的身体健康产生了影响。这被人类学家称为“进化失调”。

上世纪 60 年代，欧美营养学界对于脂肪还是糖对健康的危害更大

争论不休，其背后则是奶业协会、肉业协会和糖业协会之间的利益斗争。

1967 年，哈佛大学研究人员发表在《新英格兰医学》的研究表明，脂肪是导致心血管疾病的主要元凶，糖的影响相对小，糖业协会立即资助研究以推广这一观点。这也部分推动了低脂饮食比控糖饮食更早流行起来。

到了 1972 年，来自英国的生理学家和营养学家约翰·尤德金出版了第一本关于“食用糖与健康”的科学著作《糖——纯净、洁白而致命》。由于书名过于浅显直接，一经出版就引起了长期乐于吃糖的公众以及美国糖业的强烈不安。

但也正是在此之后，糖对人体健康的危害才在科学界和民间引起了越来越多的重视。根据世界卫生组织的评估，全球肥胖流行率在 1975 年至 2016 年间增长近 3 倍。

据了解，糖对人体的危害，归根到底是由糖化反应导致的。糖化，全称“非酶糖化反应”，指还原糖（如葡萄糖）在没有酶催化情况下，与蛋白质、脂质或核酸在经过缓慢的反应后，最终生成一系列的晚期糖化终末产物（AGEs）的过程。

其中，糖化的过程并不仅仅局限于茶毒各路蛋白质（比如血红蛋白），糖还会与各种脂肪和核酸发生反应，从而破坏体内很多由脂肪和核酸组成的细胞结构。微观上是

细胞和组织被破坏，宏观上则是各种慢性病、退行性疾病、炎症、癌症和衰老。而最终产物 AGEs 则会对人体的肌肤和身体都产生影响，带来的结果就是让皮肤更容易长皱纹、失去光泽、暗黄长斑等表现。

2003 年，世卫组织与粮食及农业组织发布了一份联合报告，其中第一次要求，将糖的摄入量减少到膳食总能量消耗的 10% 以下。2014 年，世界卫生组织就糖摄入量发布指南，建议成人每天糖摄入量应控制在当日摄入总能量的 5%，约 25 克。

此外，一系列公共政策陆续出台，糖税这一类似烟草税的堕落性消费税种已在包括英国、爱尔兰、法国、匈牙利，以及美国的伯克利、加利福尼亚和费城等多个国家和城市实施。

至此，糖的负面影响算是被确认。

代糖的争议

目前的普遍观点认为，代糖或是糖最好的替代品。而代糖已经诞生 140 多年。

1879 年，第一代甜味剂“糖精”诞生，5 年之后即投入商业应用。此后，甜蜜素、阿斯巴甜、安赛蜜、三氯蔗糖、纽甜等人工代糖相继问世，并相继投入市场。

按照一些业内人士的说法，这些代糖产品能给食品带来甜味，但几乎不被身体消化吸收、不参与人体代谢，所以热量很低或者不产生热量，是蔗糖的良好替代品。

最早，这些替代蔗糖的代糖确实给糖尿病患者带来了福音。但同