

中秋将至，正是月饼大卖的时节。近年来，随着大众生活水平的提高，消费者越来越关注健康，各类低糖、代糖食品受到市场欢迎，代糖月饼也是其中一种。

近日，一则关于某互联网平台向用户赠送月饼，却导致多人腹泻的新闻引起了网络热议。原来，在该月饼配方当中，糖醇完全取代了蔗糖，而过高的糖醇含量极有可能引发腹泻。

北京协和医学院流行病与卫生统计学博士生冯凯莉是此次事件的亲历者。9月11日，在接受科技日报记者采访时，冯凯莉说：“这样的食品虽无卫生问题，但也会导致食用者出现不良反应。”

糖醇是最常见的营养型代糖，但过量食用可能引发腹泻。以此次事件为例，供应商将原本占月饼总重量约20%的糖分全部换为糖醇，是导致食用者出现腹泻的原因。

冯凯莉解释说，糖醇进入大肠后，因为吸收差，会留在肠腔内，然后一方面发酵产生气体，另一方面它们也会升高肠道内的渗透压，使肠道细胞内的水分被外部的渗透压形成的浓度梯度“吸”出。这些多余的水分就会导致大便变稀，形成腹泻。

值得注意的是，日常生活中常见的细菌、病毒等感染导致的分泌性腹泻，和食用过量糖醇引发的渗透性腹泻并不一样。分泌性腹泻“里急后重”的症状，在渗透性腹泻中很少见。应对糖醇引起的渗透性腹泻，只要禁食，等待糖醇被完全排出，腹泻症状就会完全消失，而感染导致的腹泻，禁食是没用的。除了腹泻，糖醇导致的常见的不耐受症状还有排气增加、腹胀等。

冯凯莉提醒，消化功能弱或患有肠道功能疾病的人，如肠易激综合征患者，需要尽量少吃糖醇。

由于并非必需营养素，糖醇并不存在“建议摄入量”。个体与个体之间的糖醇耐受能力存在很大差异，我国食品添加剂国家标准GB 2760-2014也尚未规定糖醇的相关限量。从最新研究结果来看，山梨糖醇、木糖醇、麦芽糖醇，成年人一次性摄入十几克就可能导致腹泻，而很多饮料都在用的赤藓糖醇，一般摄入五六十克才会导致腹泻。

如何减低糖醇带来的腹泻风险？冯凯莉建议，把糖醇加入完整餐食当中，不吃只含有糖醇的食物，就能改善吸收。而富含FODMAPs物质的食物（如富含乳糖的牛奶、富含山梨糖醇的西梅），以及富含膳食纤维的一些食物（如燕麦、全麦粉含量很高的全麦面包等），由于本身就难以消化，就更不适合与糖醇一同食用。（孙明源）

来源：科技日报