

木糖醇和糖是人们熟悉的两种常见糖类，它们被广泛用于食品饮料、医药、保健品等行业。本文将重点探讨木糖醇和糖之间的不同之处，具体包括来源、成分、用途、热量及营养价值等方面。

1. 木糖醇和糖的来源

木糖醇是一种天然的植物糖，常见的来源是大麦、小麦、玉米、苹果、蔗糖等植物，一般从这些植物中提取出来，经过多道工序精制而成。而糖则是一种人造糖，一般是从蔗糖中提取糖浆，经过加工制成糖粉或者糖果。

2. 木糖醇和糖的成分

木糖醇的基本成分是木糖、果糖和半乳糖，它们都是植物性的单糖，具有低热量、低温、低糖度及糖类异构性，而糖的基本成分则是蔗糖、葡萄糖、果糖等，它们是植物性的双糖，有较高的热量和糖度，两者的糖类成分完全不同。

3. 木糖醇和糖的用途

木糖醇的用途十分广泛，它可以用于食品饮料、药物制剂、保健品、乳制品、面包、冰淇淋等，而糖则更多用于食物饮料加糖，如面包、糕点、咖啡、茶等。

4. 木糖醇和糖的热量

木糖醇的单位热量为3.3千卡/克，比糖低，而糖的单位热量则为4千卡/克，比木糖醇高。

5. 木糖醇和糖的营养价值

木糖醇可以帮助肠胃消化，改善肠道菌群，促进消化和吸收，而糖则没有明显的营养价值，过量食用容易导致高血压、心脏病等疾病。

总结

本文主要探讨了木糖醇和糖的不同之处，包括来源、成分、用途、热量及营养价值等方面。总的来说，木糖醇是一种天然的植物糖，比糖有更高的营养价值，且热量更低，可以用于食品、保健品等行业，而糖则更多用于食物饮料加糖，但过量食用容易导致疾病。