IFIC FOOD & HEALTH SURVEY

20

关注糖和甜味剂



一项针对美国消费者的年度调查，旨在了解公众对于食品及食品购买决策的认知、信念和行为。2026年将是国际食品信息理事会（IFIC）委托进行IFIC食品与健康调查的第21个连续年份。

26

© 2026 国际食品信息理事会

IFIC 食品与健康调查概览

二十多年来，国际食品信息理事会（IFIC）的食品与健康调查一直追踪美国人如何看待食品、营养、健康以及这些因素在食品决策中的作用。如今正值第21个连续年头，2026年IFIC食品与健康调查在延续这一传统的同时扩大了其覆盖范围，首次纳入了加拿大样本（n=1006），以便于比较美国和加拿大消费者的跨境情况。

本年度针对3005名美国人的在线调查的关键发现集中于：

熟悉美国膳食指南和新的食物金字塔 • “超加工食品”，包括熟悉该术语及其 • 识别标准 标准，用于定义“健康”食品 • 个人饮食习惯、饮食评分以及维持 • 饮食习惯的容易程度 对食品信息来源的信任，包括接触、使用以及 • 社交媒体和人工智能（AI）的影响 糖摄入方法以及低糖和无糖甜味剂的观点

食品及饮料采购驱动因素，包括收入水平 • 食品成本与可负担性 • 处方减肥药物，包括使用情况、个人经历以及对安全性和有效性的认知 食品供应安全信心，包括主要食品安全问题以及进口和国内食品的感知安全度 安全的食品处理实践 • 对国家层面食品监管工作的认知 关于农业、气候变化、环境可持续性、食品生产、食品技术以及农药的看法

在本报告中，我们呈现了针对所有美国受访者（n=3005）的调查结果。

注意：与2025年（以及在某些情况下，之前的年份）相比，趋势发生重大变化，使用上下箭头和/或附注框进行标示。 注意：由于四舍五入，总计可能无法相加或等于100%。

IFIC 食品与健康调查概览

一项针对3005名美国人的在线调查。

该调查于2026年3月22日至4月8日进行。

平均而言，该调查大约需要20分钟完成。

该调查通过Dynata的消费小组进行。



建议引文：
国际食品信息理事会。 2026年IFIC食品与健康调查：聚焦糖与甜味剂。https://ific.org/research/2026-ific-food-health-survey-a-focus-on-sugars-sweeteners/ 2026年11月。

权重
结果经过加权处理，以确保能够反映18岁及以上的美国人口结构。 具体而言，结果根据年龄（80岁）、教育程度、性别、种族/民族和地区进行了加权，这些数据来源于2025年当前人口调查。

研究合作伙伴
IFC 委托格林沃尔德研究公司进行其年度食品与健康调查。



执行摘要 重点关注糖与甜味剂

IFIC FOOD & HEALTH SURVEY

© 2026 国际食品信息理事会

IFIC FOOD & HEALTH SURVEY

关注糖和甜味剂

十分之六的美国人关注他们摄入的糖量，而超过一半的人则关注糖的种类。

IFIC食品与健康调查在其21年来的每一份年度报告中，于2006年首份调查、2015年、2025年和2026年，四次测量了美国人对其摄入糖分数量和种类的关注程度。

2026年，十分之六（60%）的美国人表示他们担心摄入的糖量，与2025年的63%相比显著下降。 对糖种类的担忧与2025年相似（55%与56%）。

对所摄入糖的量和类型的担忧在2015年达到顶峰（分别占71%和64%），显著高于其他三年测量数据。 到2026年，对量和类型的担忧均接近2006年的水平（分别占60%和62%，与2006年的62%和52%相比）。

连续第二年，完全避免糖分摄入的美国人比例达到十年新高。

IFIC食品与健康调查已连续10年追踪美国人限制或避免饮食中糖分摄入的努力，该调查始于2017年。

2026年，76%的美国人表示他们正试图限制糖分摄入或完全避免摄入，与2025年的75%相似。 17%的人表示他们正试图完全避免摄入糖分，这一比例显著高于2025年的14%，而59%的人正试图限制糖分摄入（对比2025年的61%）。

完全避免糖分（占17%）的比例达到十年趋势中的最高点，超过了2017年至2025年间记录的11%至14%的范围。 这标志着连续两年出现显著增长的首例。尝试限制糖分摄入的比例（占59%）显著低于2017-2019年（占65%-67%）和2024年（占66%）。尽管消费方式发生这些变化，但自2017年以来，尝试限制或避免糖分的总体比例始终保持在72%至80%之间。

关注糖和甜味剂

选择限制或避免糖分摄入的美国人更有可能针对添加糖而非天然糖。

自2023年以来，在其每年四期的IFIC食品与健康调查中，针对试图限制或避免在饮食中摄入糖分的美国人，该调查都询问了他们主要针对哪些类型的糖。

2026年，在试图限制或避免糖分的76%美国人中，62%的目标是添加糖，23%的目标是所有类型的糖，15%的目标是天然存在的糖。 结果与2025年相似（分别为63%、24%和13%）。

与2023年相比，2026年针对所有类型糖的目标份额显著降低（23% vs. 27%）。针对添加糖（62% vs. 59%）和天然存在糖（15% vs. 14%）的目标份额与2023年相似。

用饮用水代替含热量的饮料是美国人在尝试限制或避免饮食中糖分时最常采取的行动。

2017年IFIC食品与健康调查首先询问了试图限制或避免糖分的美国人采取了哪些行动。 这个后续问题从2021年起每年重复询问，并在2025年和2026年再次询问。

2026年，在试图限制或避免糖分的76%美国人中，用喝水代替含热量的饮料是最常见的做法（51%），其次是限制某些食物和饮料（38%）。 与2025年相比，显著减少的人数会消除某些食物和饮料（32%对比36%）和/或使用营养成分表来选择含糖量较低的食物（25%对比28%）。

消除某些食物和饮料显示出从趋势早期最大的降幅：2026年为32%，而2017-2019年为44%-49%。 当前比例与2020年（32%）和2021年（31%）相似。用饮用水替代高热量饮料也比2017-2019年（51%对比60%-64%）要少见。减少碳水化合物摄入的比例从2019年首次测量时的37%下降到2026年的27%，而不再添加食用糖的比例则从2017年的37%下降到2026年的31%。

相比之下，与2020年相比，更多人使用营养成分表来选择添加糖含量较低的产品（28% vs. 23%），或在有“无糖”选项时选择该选项（27% vs. 21%）。

关注糖和甜味剂

低糖和无糖甜味剂的观点在正面、负面和中立之间均分。

IFIC《食品与健康调查》已针对美国人对于低卡和零卡甜味剂的观点，在四个年度版本中进行了测量：2017年和2018年，随后又在2025年和2026年。

2026年，正面和负面评价同样普遍（各占32%），而31%的人持中立态度。 与2025年相比，正面评价显著增多（32%对比27%），负面评价显著减少（32%对比41%），包括非常负面的评价（15%对比22%）。中立态度则保持相似（31%对比28%）。

在所测量的四年期间，正面看法从2017年的20%增加到2018年的23%，2025年的27%以及2026年的32%。 负面看法则从2017年和2018年的45%下降到2025年的41%和2026年的32%。中立看法在同一时期相对稳定（2017年为29%，2018年为27%，2025年为28%，2026年为31%）。

每三个人中就有一人认为美国政府应对在美国批准低热量和无热量甜味剂负责。

IFIC《食品与健康调查》自2021年起连续六年询问美国人，他们认为谁负责批准美国食品和饮料中的低热量和零热量甜味剂。

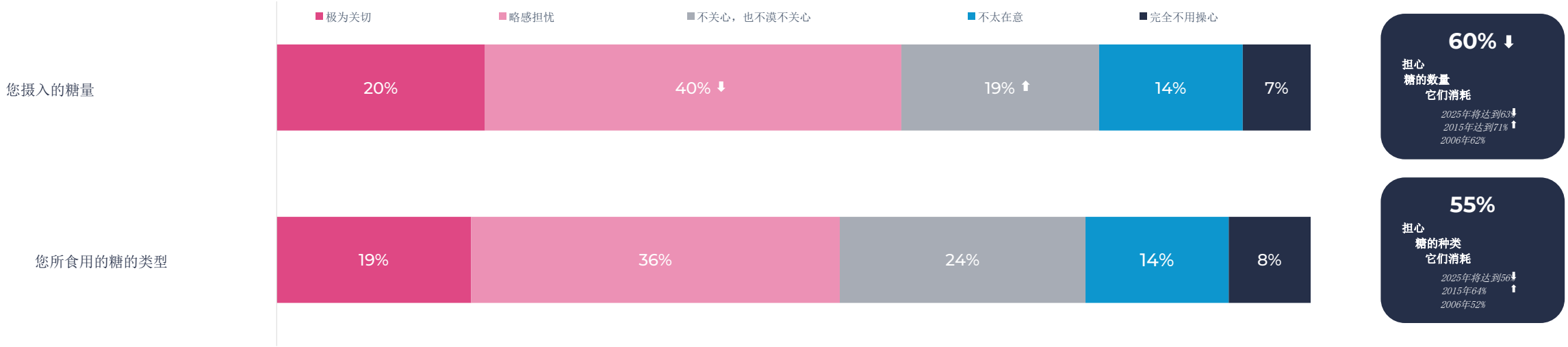
2026年，美国政府是最常被指认的权威机构（占32%），较2025年的35%显著下降。 制造甜味剂的公司位列其次（占18%），较2025年的16%显著上升，随后是销售含其产品公司的（占13%）。9%的人指认独立科学家，9%的人表示没有美国的权威机构负责，还有19%的人表示不确定。

在2021年至2026年的六年趋势中，美国政府仍然是人们最常认定的权威机构（占29%至35%）。 其不确定性显著低于2021年（19%对比25%），且与2025年（18%）相似，连续年份之间未观察到显著变化。认为独立科学家是权威机构的人所占比例显著高于2021年（9%对比7%），且与2025年（7%）相似。

十分之六的美国人关注他们摄入的糖量，而超过一半的人则关注糖的种类。

对所摄入糖分数量和类型的担忧在2015年达到顶峰（分别占71%和64%）。到2026年，对数量和类型的担忧均接近2006年的水平，分别为60%（与62%相比）和55%（与52%相比）。与2025年相比，对所摄入糖分数量的担忧有所降低（60%与63%），而对类型的担忧则保持相似（55%与56%）。

对所摄入糖的数量和类型的关注



60% ⬇
担心
糖的数量
它们消耗
2025年将达到63%⬇
2015年达到71%⬆
2006年62%

55%
担心
糖的种类
它们消耗
2025年将达到56%⬇
2015年64%⬆
2006年52%

由于四舍五入，总计可能不会相加或等于100%。

IFIC FOOD & HEALTH SURVEY

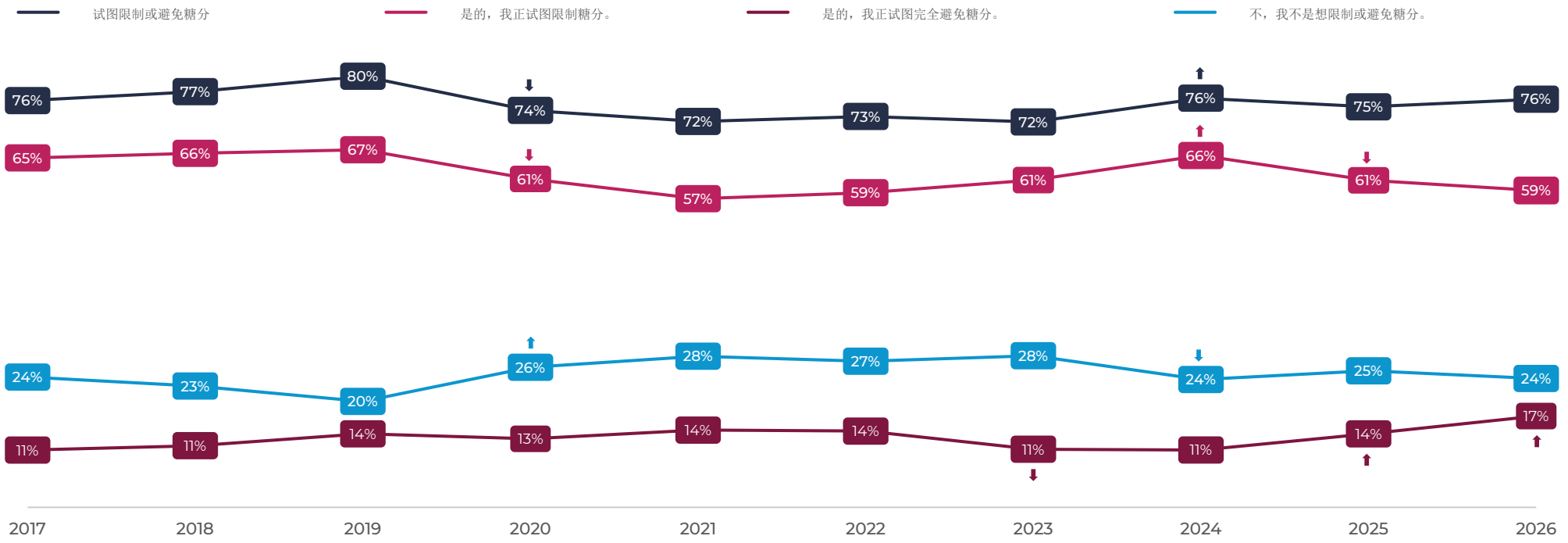
[TREND 2006/2015/2025-2026] 您对……有多担心（如果有的话）？（n=3005）注：箭头表示与上次测量相比的统计显著性。

© 2026 国际食品信息理事会

连续第二年，完全避免糖分摄入的美国人比例达到十年新高。

2026年，有17%的人表示他们正试图完全避免糖分，这是连续第二年上升（2024年为11%，2025年为14%）。 总体而言，76%的人正试图限制或避免糖分，这与过去10年趋势中记录的72%至80%的范围保持一致。

摄入糖分的方法



由于四舍五入，总计可能不会相加或等于100%。

IFIC FOOD & HEALTH SURVEY

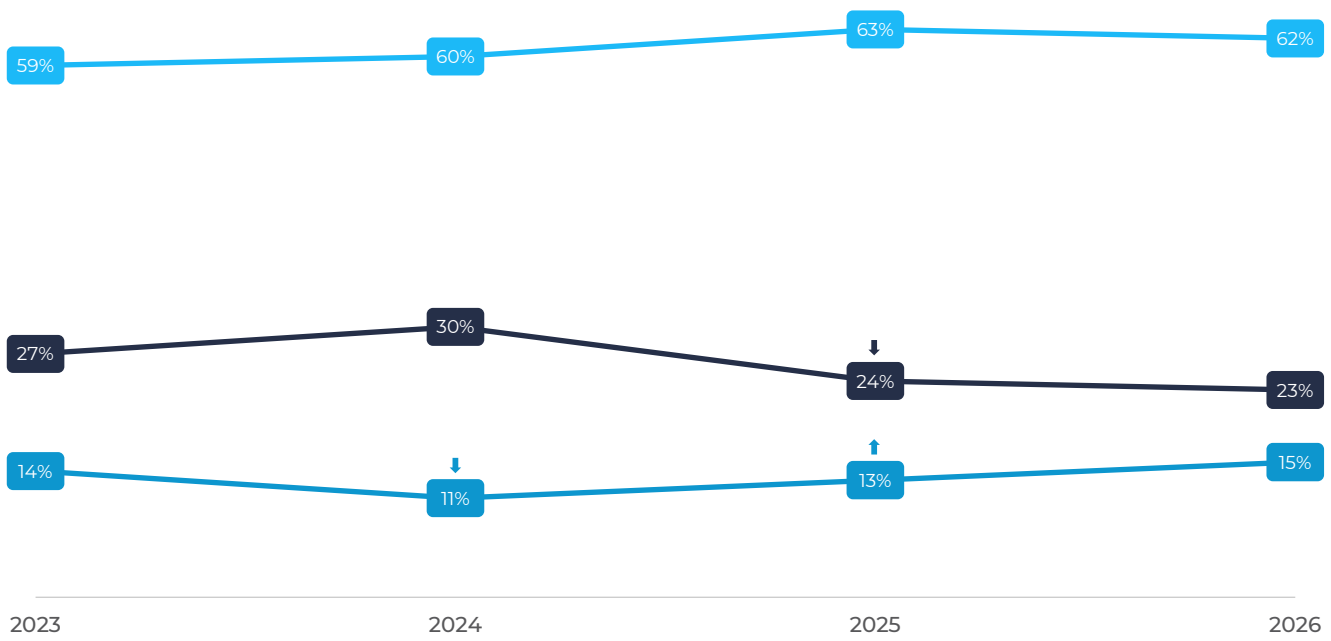
[趋势 2017-2026] 您是否试图在饮食中限制或避免糖分？（n=3005）注：箭头表示与上一年相比的统计学显著性。

© 2026 国际食品信息理事会

选择限制或避免糖分摄入的美国人更有可能针对添加糖而非天然糖。

在试图限制或避免饮食中糖分的76%美国人中，62%的目标是添加糖，15%的是天然糖，以及23%。所有类型的糖。针对所有类型的份额在2026年低于2023年（23% vs. 27%）。

在那些限制或避免在饮食中摄入糖分的人群中



23%
正试图限制或避免所有糖分
2025年将达到24%⬇
2024年增长30%
2023年增长27%

15%
正试图限制或避免天然糖分
2025年将增长13%⬆
2024年增长11%⬇
2023年增长14%

添加糖
包装食品和饮料中添加的糖

所有种类的糖
添加糖和食物中天然存在的糖

食物中天然存在的糖分
（例如，全果和普通乳制品中的糖分）

由于四舍五入，总计可能不会相加或等于100%。

IFIC FOOD & HEALTH SURVEY

[2023-2026趋势] 您试图限制或避免哪种糖分？（n=2263； 筛选条件：试图限制或避免其饮食中的糖分）注：箭头表示与上一年相比的统计学显著性。

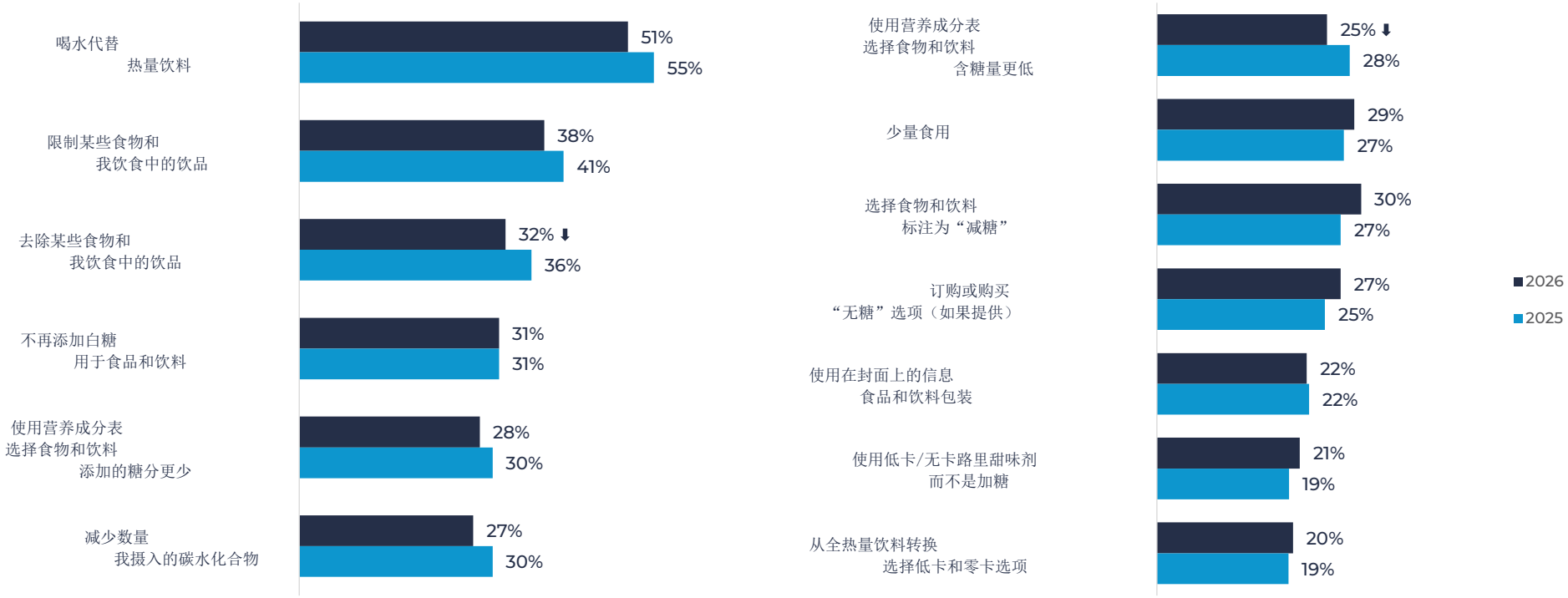
© 2026 国际食品信息理事会

用饮用水代替含热量的饮料是美国人为限制或避免饮食中糖分所采取的最常见行动

。

在试图限制或避免糖分的美国人中，到2026年比2025年更少的人会消除某些食物和饮料（32% vs. 36%）以及/或者使用营养成分表来选择含糖量较低的食物（25% vs. 28%）。

为限制或避免饮食中的糖分所采取的措施 在那些限制或避免在饮食中摄入糖分的人群中



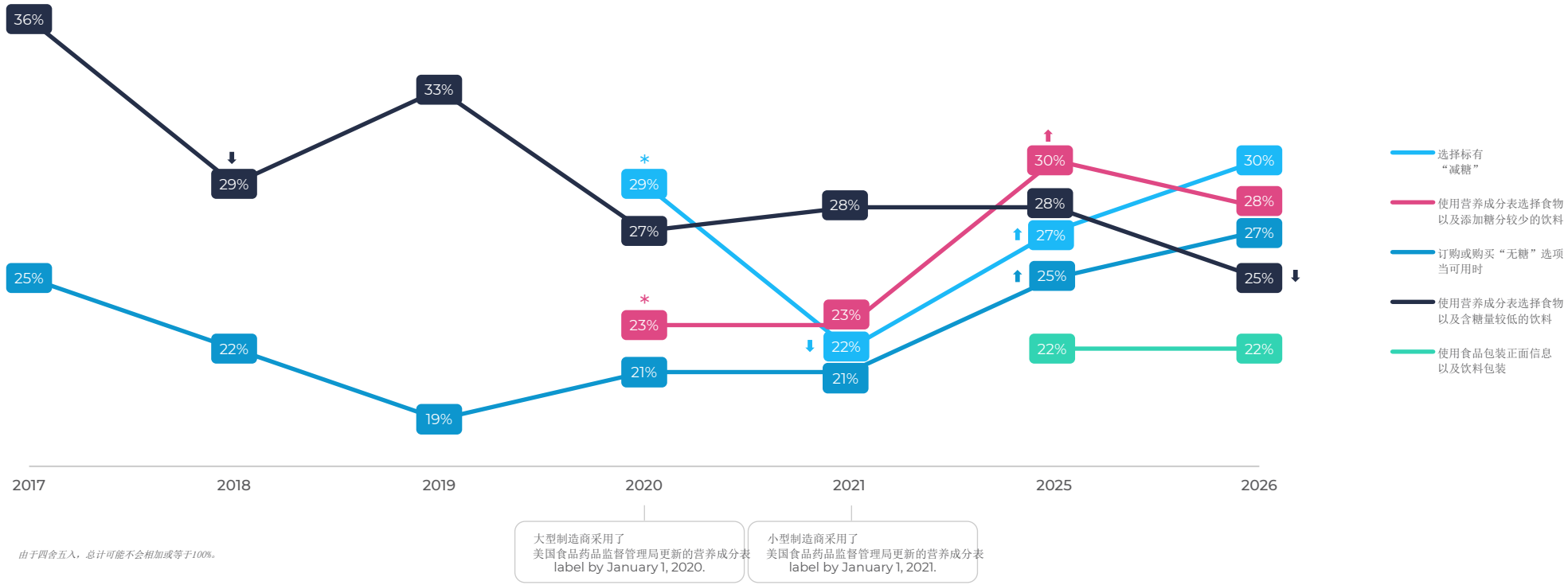
IFIC FOOD & HEALTH SURVEY

【趋势 2017-2021/2025-2026】您正在采取哪些措施来限制或避免糖分？请勾选所有适用项。 （n=2263；筛选条件：尝试限制或避免其饮食中的糖分）注：2017 - 2021年的结果未显示，因为并非所有项目每年都进行了测量。注：箭头表示与2025年的统计显著性差异。

在限制或避免糖分的美国人中，选择“减糖”食品和饮料是最常见的看标签行为。

2026年，使用“营养成分表”选择含糖量较低食品的比例较2025年有所下降（降低了4个百分点）。与2020年相比，当有“无糖”选项时，更多美国人选择该选项（增加了6个百分点），并且使用该标签选择含添加糖量较少的产品（增加了5个百分点）。

为限制或避免含糖食品标签阅读行为所采取的措施



由于四舍五入，总计可能不会相加或等于100%。

IFIC FOOD & HEALTH SURVEY

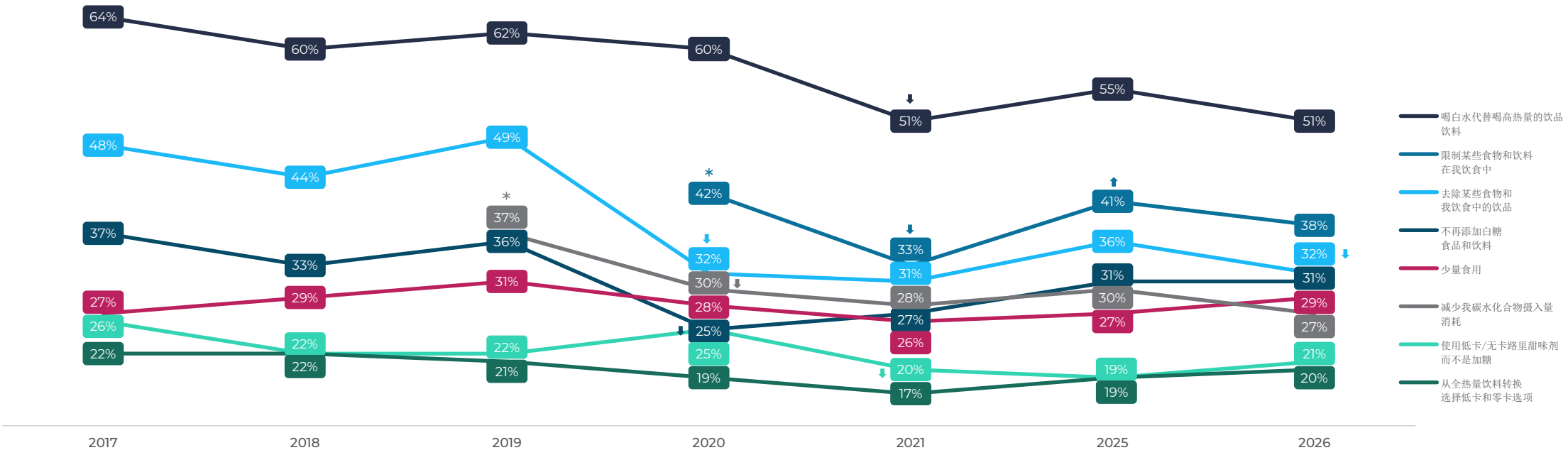
*[2017-2021/2025-2026趋势] 您采取了哪些措施来限制或避免糖分？请勾选所有适用项。（n=2263；筛选条件：尝试限制或避免其饮食中的糖分）注：箭头表示与上次测量结果相比的统计显著性。*新增条目*

© 2026 国际食品信息理事会

在限制或避免糖分的美国人中，用喝水代替含热量的饮料是最常见的与消费相关的行为。

2026年，摒弃某些食品和饮料的比例低于2025年（低4个百分点）。2026年摒弃这些食品和饮料的比例（32%）低于2017至2019年记录的44%至49%。用饮用水替代高热量饮料的比例在2026年（51%）也低于2017至2019年（60%至64%）。减少碳水化合物摄入的普及程度低于2019年首次测量时（27%对比37%），而不再添加食用糖的普及程度也低于2017年（31%对比37%）。

为限制或避免糖分摄入所采取的措施



由于四舍五入，总计可能不会相加或等于100%。

IFIC FOOD & HEALTH SURVEY

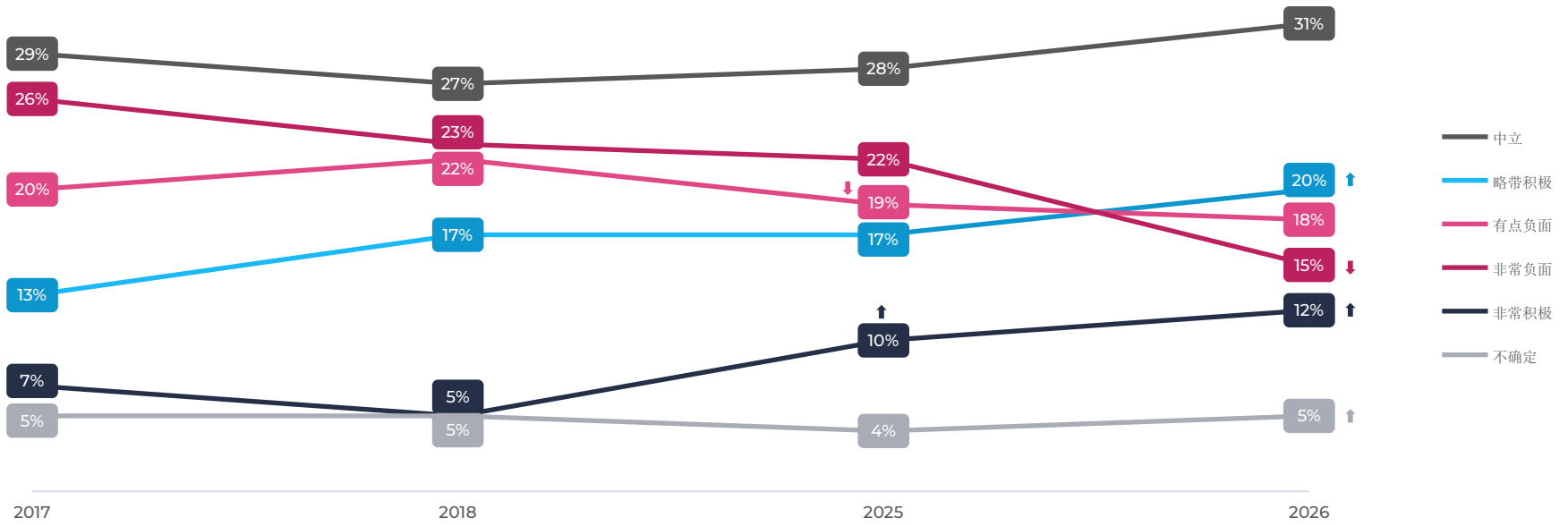
*[2017-2021/2025-2026趋势] 您采取了哪些措施来限制或避免糖分？请选择所有适用的选项。 (n=2263；筛选条件：试图限制或避免糖分）注：箭头表示与上次测量相比的统计显著性。*新增条目**

© 2026 国际食品信息理事会

低糖和无糖甜味剂的观点在正面、负面和中立之间均分。

2026年，美国人对低卡和零卡甜味剂的态度中，持正面看法的占比为32%，持负面看法的占比为32%，持中立看法的占比为31%。与2025年相比，正面看法提升了5个百分点（32%对27%），而负面看法下降了9个百分点（32%对41%），其中非常负面看法下降了7个百分点（15%对22%）。

低糖及无糖甜味剂的观点



32% ⬇
对低卡和零卡甜味剂持负面看法
2017年占45% *45% in 2018* *⬇ 41% in 2025*

31%
对低热量和零热量甜味剂持中立看法
2017年29% *27% in 2018* *28% in 2025*

32% ⬆
对低卡和零卡甜味剂持积极看法
2017年增长20% *23% in 2018* *⬆ 27% in 2025*

由于四舍五入，总计可能不会相加或等于100%。

IFIC FOOD & HEALTH SURVEY

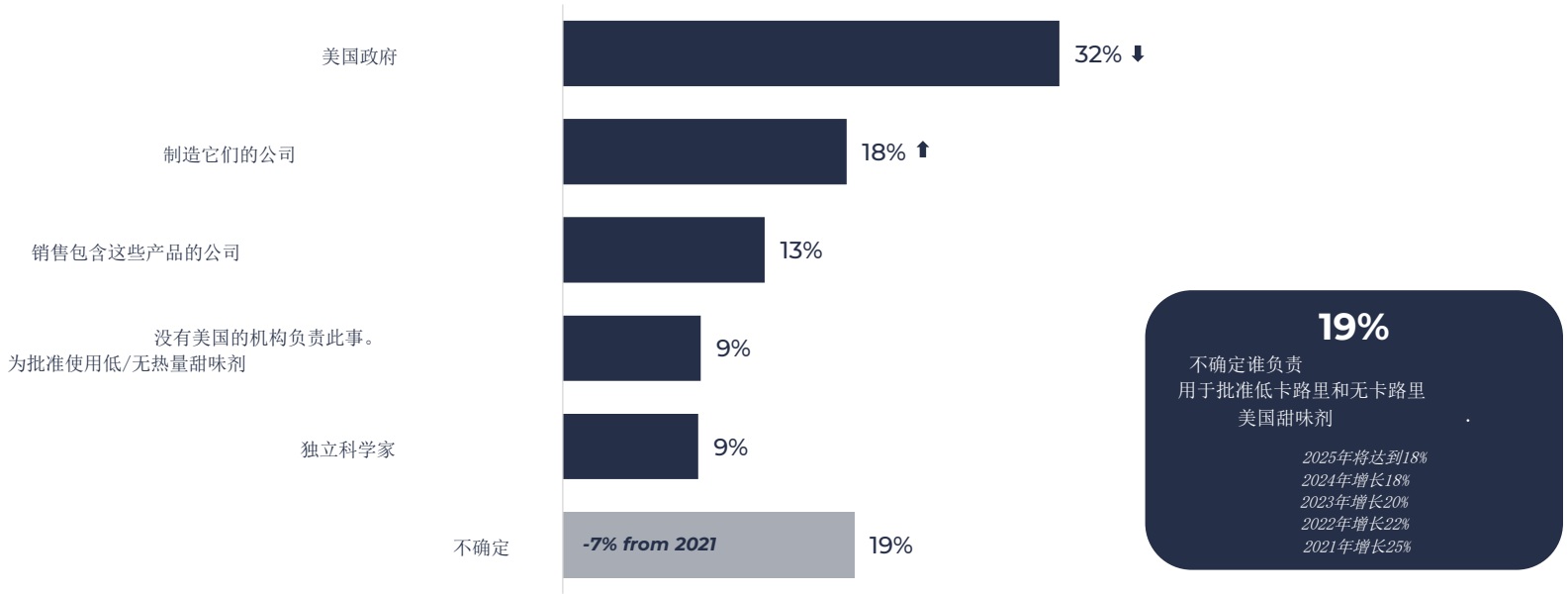
[2017-2018/2025-2026趋势] 您对低/无热量甜味剂（例如：三氯蔗糖、阿斯巴甜、甜叶菊提取物）有何看法？（n=3005）注：箭头表示与上次测量相比的统计学显著性。

© 2026 国际食品信息理事会

每三个人中就有一人认为美国政府应对在美国批准低热量和无热量甜味剂负责。

2026年，有32%的人认为美国政府负责在美国批准低热量和零热量甜味剂，较2025年的35%有所下降。18%的人认为制造这些产品的公司负责，较2025年的16%有所上升。不确定的人比例从2021年的25%下降到2026年的19%，这是在此期间回答中最大的变化。

美国人认为谁批准了美国的低糖和零卡路里甜味剂？



由于四舍五入，总计可能不会相加或等于100%。

IFIC FOOD & HEALTH SURVEY

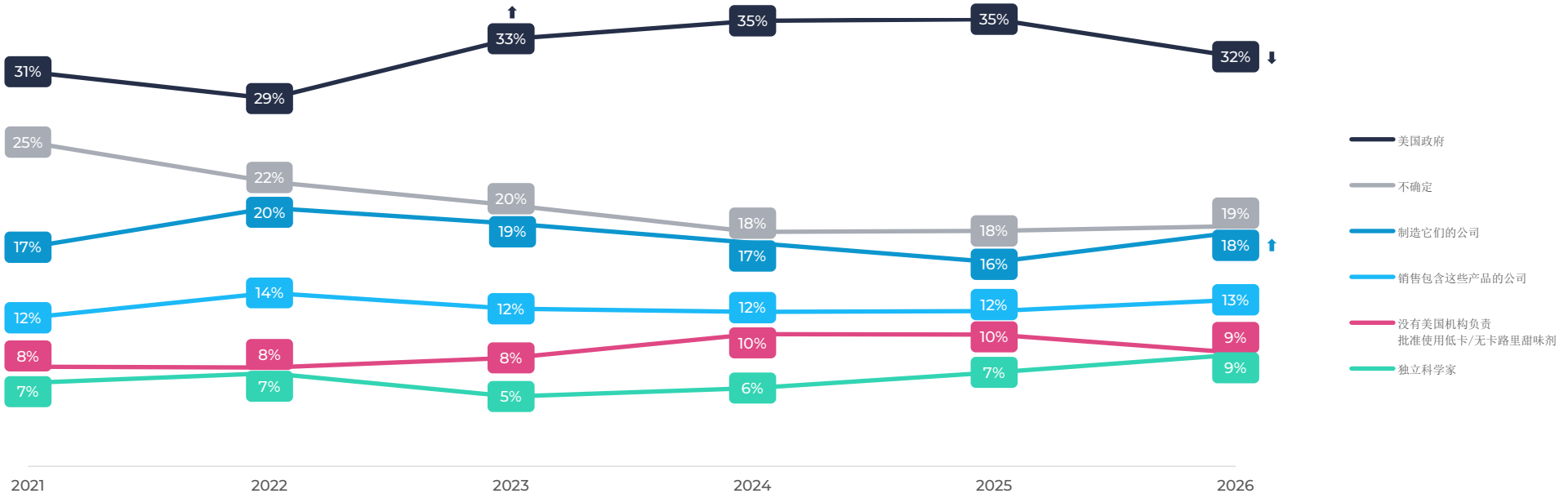
[2021-2026趋势] 您认为谁负责在美国批准食品和饮料中使用低/无热量甜味剂？(n=3005) 注：从2021年到2026年，“不确定”回答人数的下降具有统计学意义。 注：箭头表示与2025年的比较具有统计学意义。

© 2026 国际食品信息理事会

每三个人中就有一人认为美国政府应对在美国批准低热量和无热量甜味剂负责。

在六年趋势中，美国政府仍然是人们最常提及的负责在美国批准低热量和零热量甜味剂的权威机构（占29%－35%）。最大的变化是“不确定”回答人数的下降，从25%降至19%。

美国人认为谁批准了美国的低糖和零卡路里甜味剂？



由于四舍五入，总计可能不会相加或等于100%。

IFIC FOOD & HEALTH SURVEY

【趋势 2021-2026】您认为谁负责在美国批准食品和饮料中使用低/无热量甜味剂？（样本量=3005）注：箭头表示与2025年的统计显著性差异。

© 2026 国际食品信息理事会

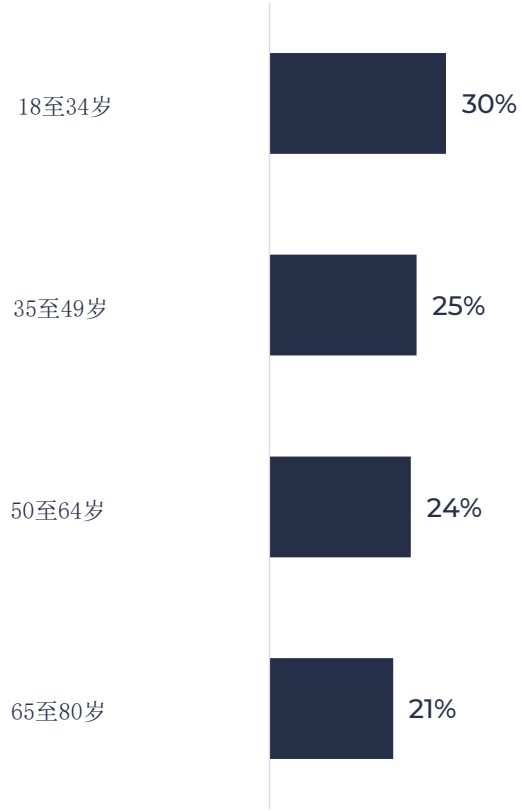


FOOD & HEALTH SURVEY

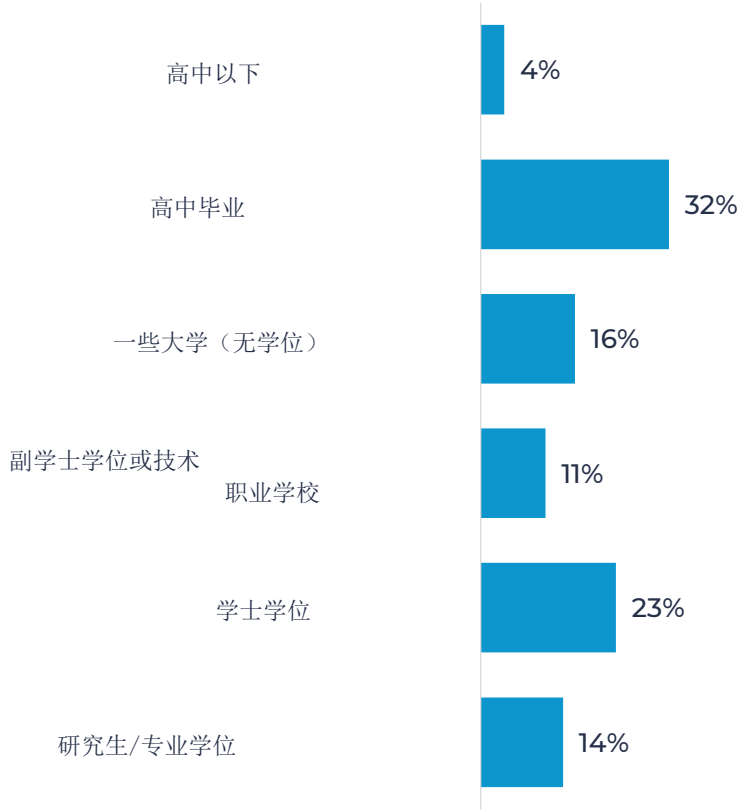
2026

© 2026 国际食品信息理事会 17

AGE



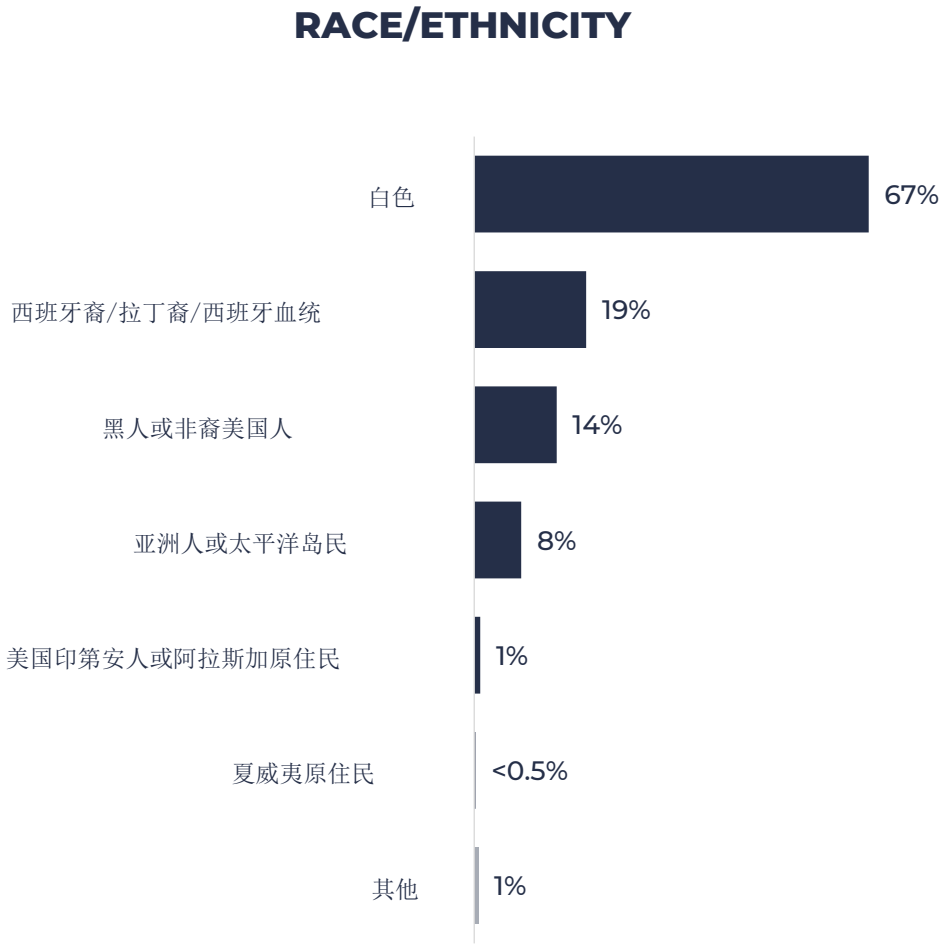
教育

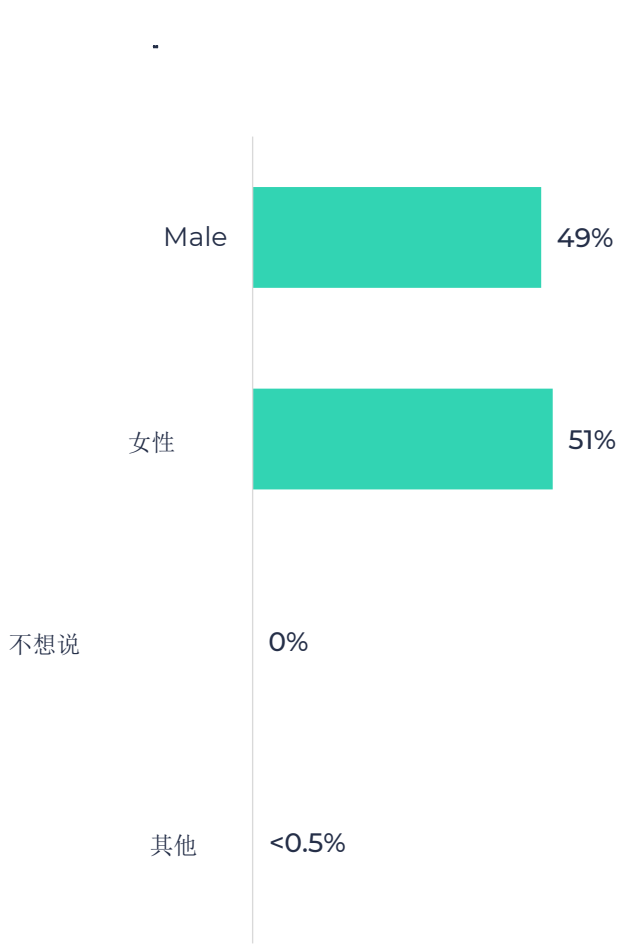


IFIC FOOD & HEALTH SURVEY

你多大了？（n=3005）
你完成了最高学历是哪一级？（n=3005）

人口统计



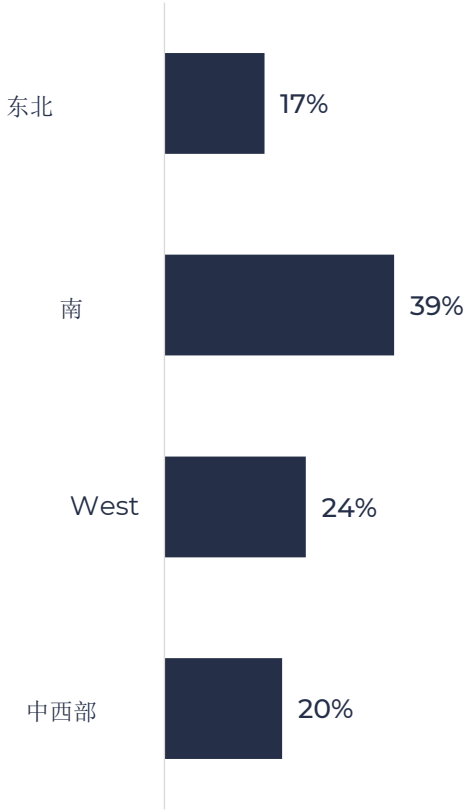


IFIC FOOD & HEALTH SURVEY

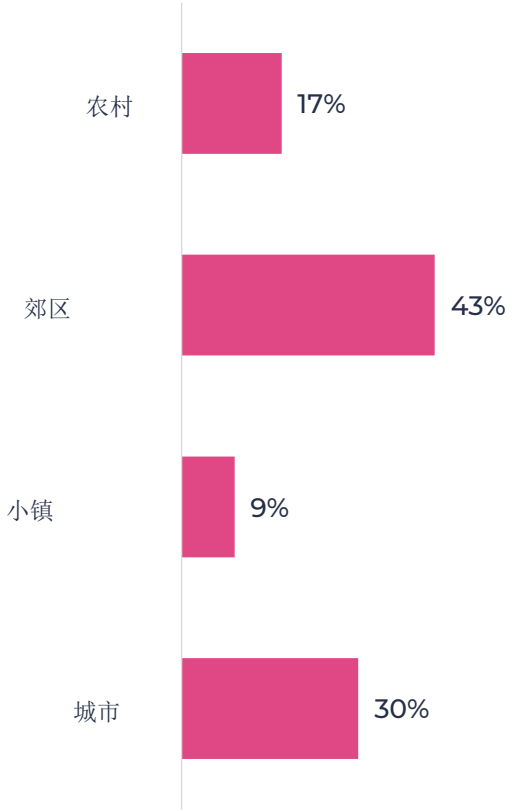
以下哪项最能描述您的种族或民族？（可多选）（n=3005） 您的性别是什么？（n=3005）

© 2026 国际食品信息理事会

区域



社区



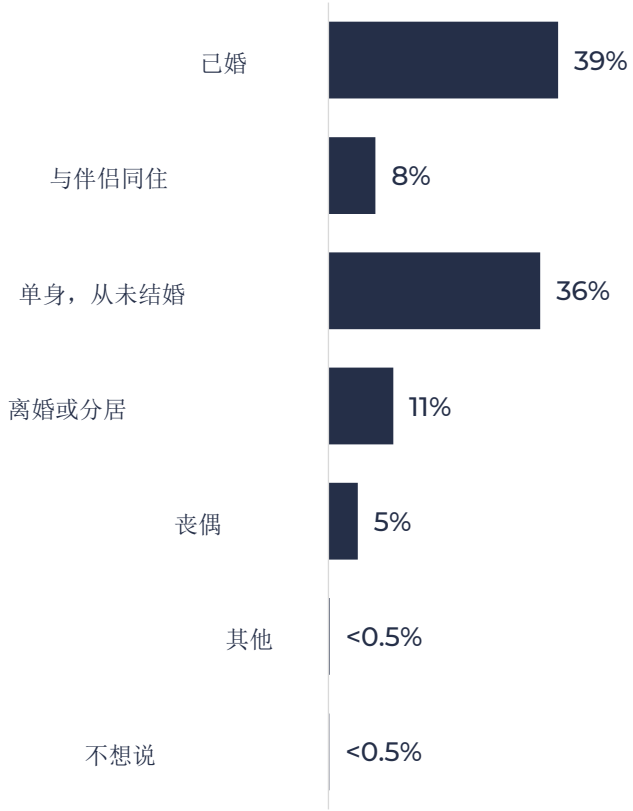
IFIC FOOD & HEALTH SURVEY

您目前居住在哪个州？（n=3005）
以下哪项最能描述您居住的地区？（n=3005）

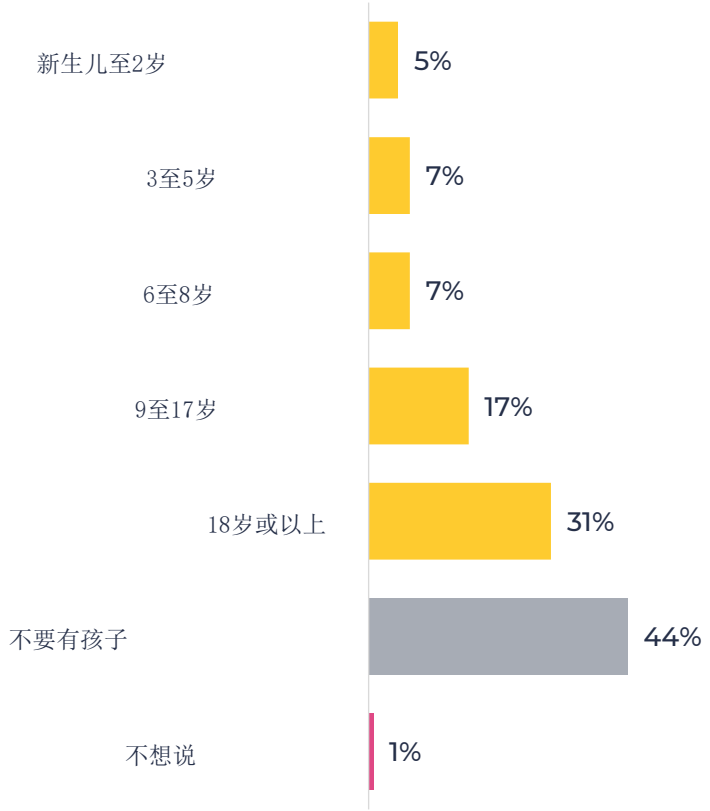
© 2026 国际食品信息理事会

人口统计

-



儿童

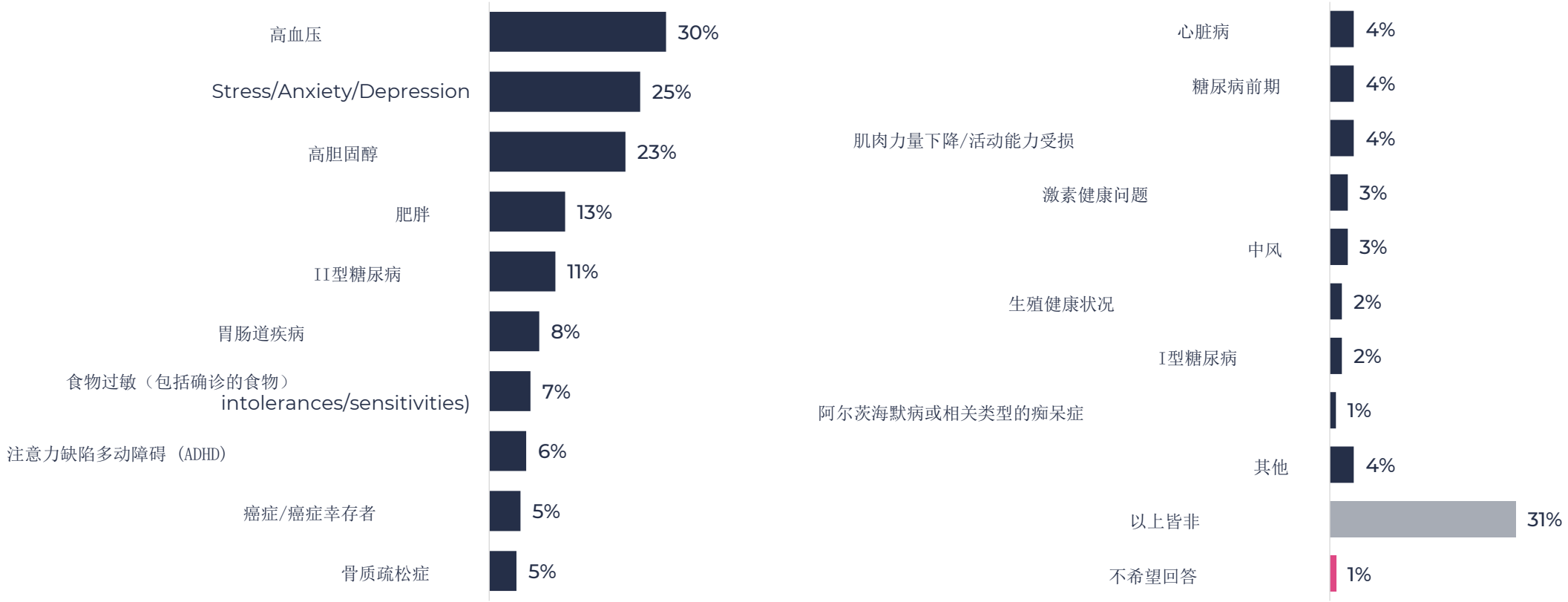


IFIC FOOD & HEALTH SURVEY

您的婚姻状况是什么？（n=3005）您是否有年龄在……之间的孩子？（可多选）（n=3005）

© 2026 国际食品信息理事会

人口统计

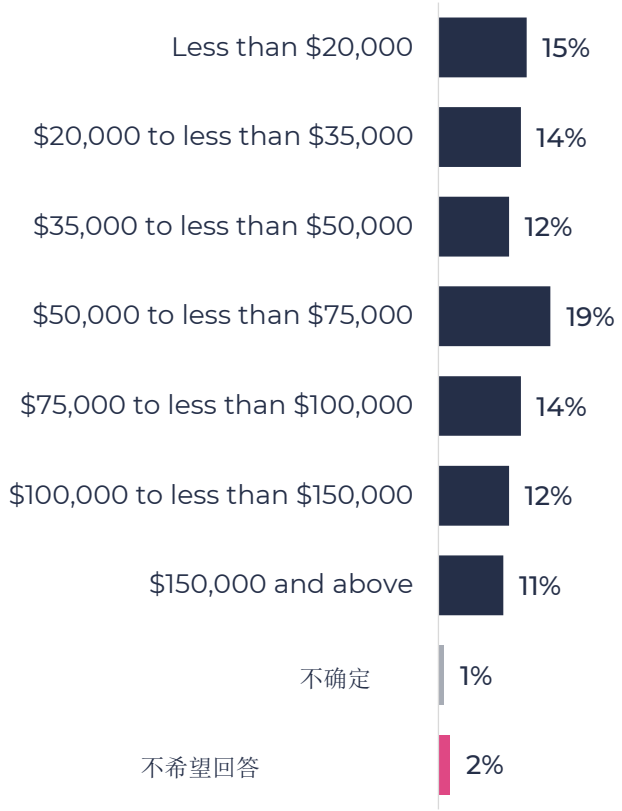


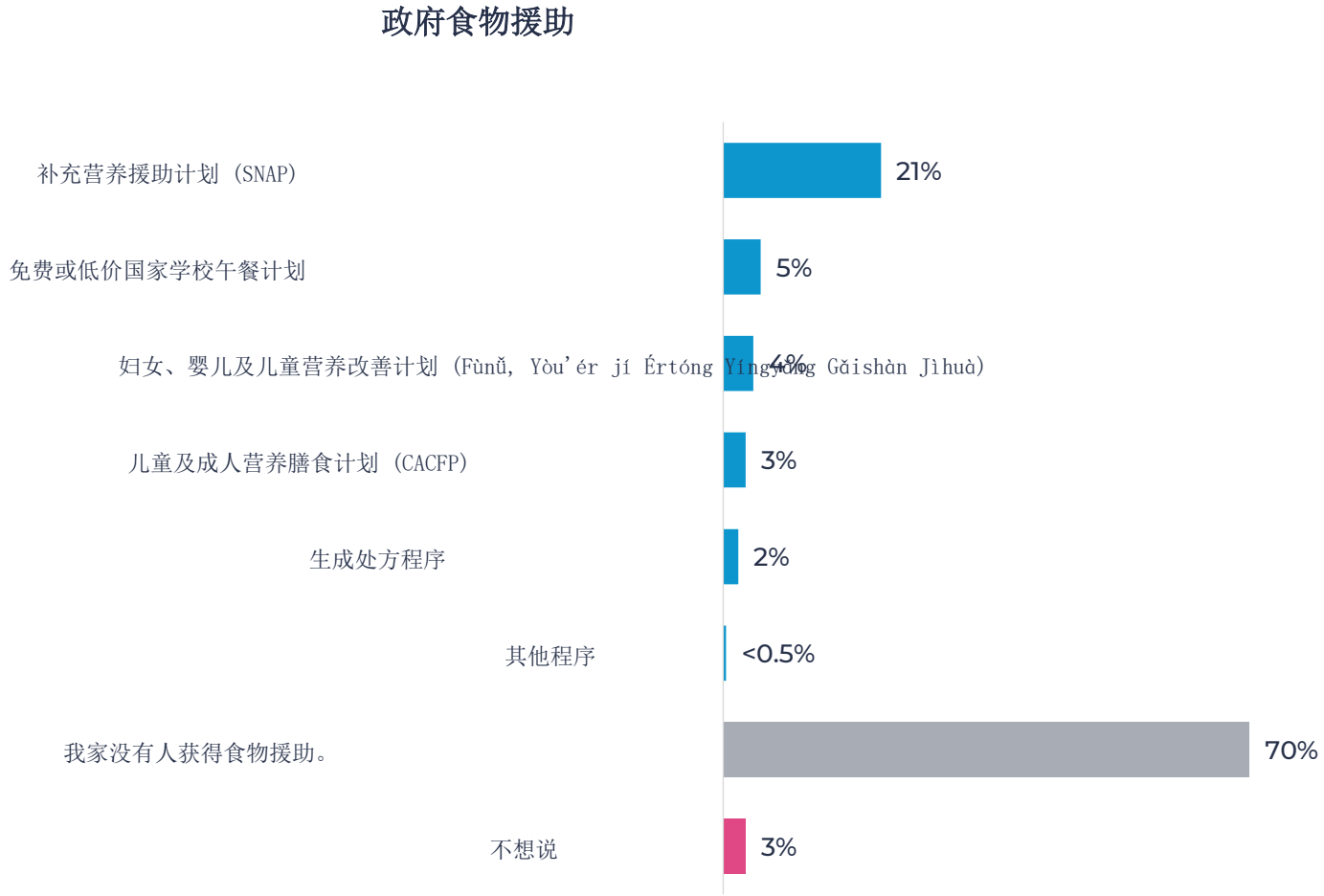
IFIC FOOD & HEALTH SURVEY

以下哪些医疗状况，如果您有的话，曾被诊断出患有？（可多选）（n=3005）

© 2026 国际食品信息理事会

人口统计





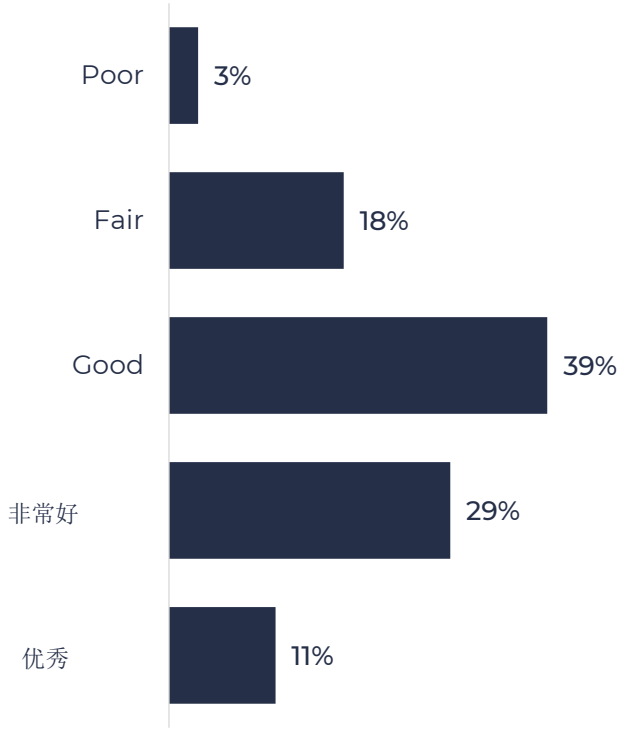
IFIC FOOD & HEALTH SURVEY

您的家庭年收入总额是多少？（n=3005）您家中是否有人通过以下任何一项政府项目获得食品援助？（n=3005）

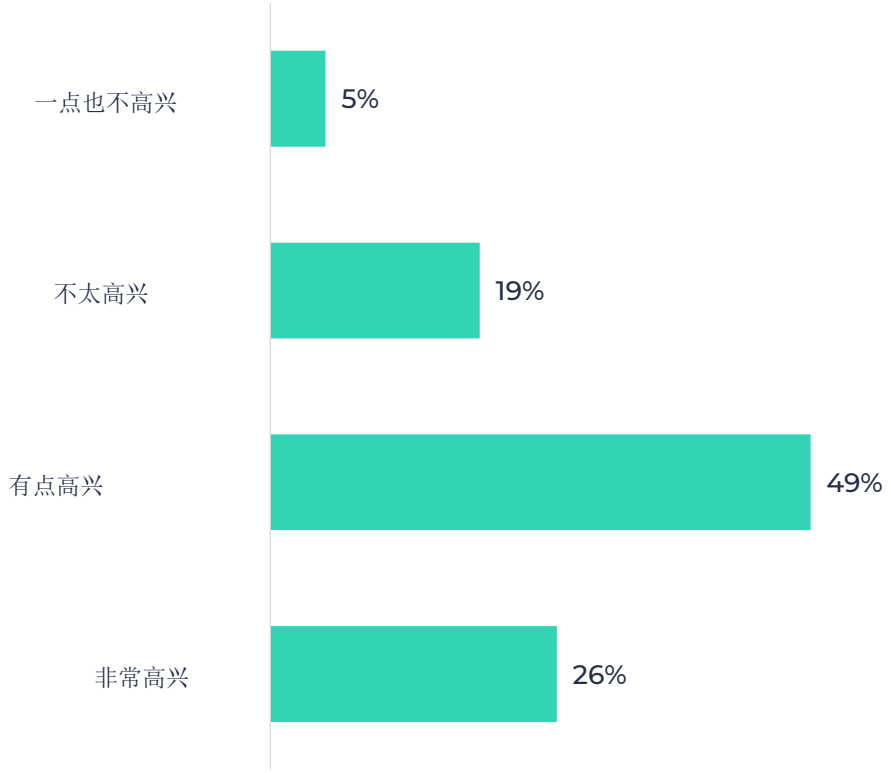
© 2026 国际食品信息理事会

人口统计

-



幸福

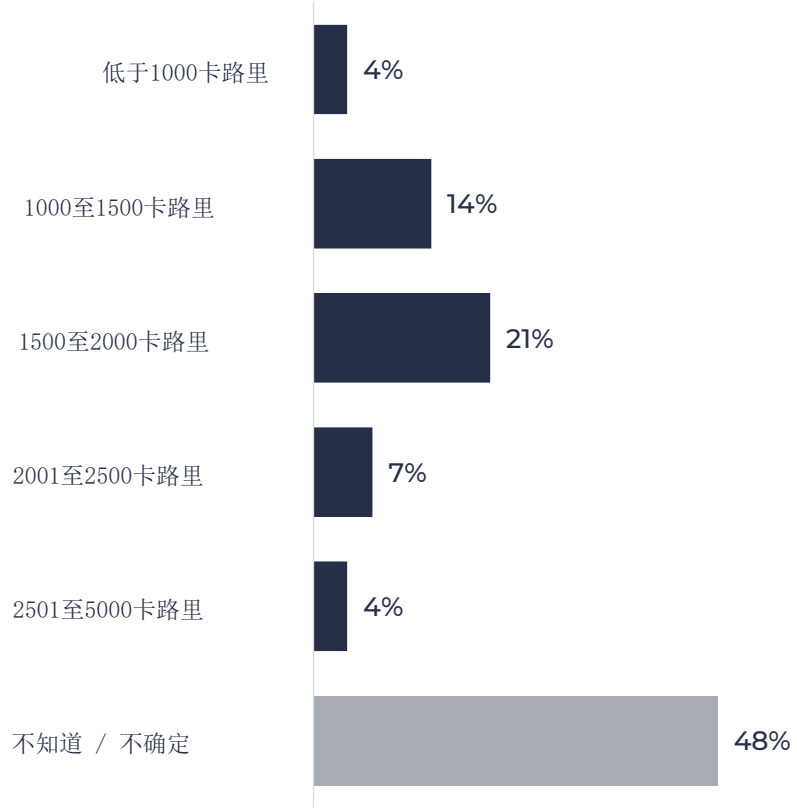


IFIC FOOD & HEALTH SURVEY

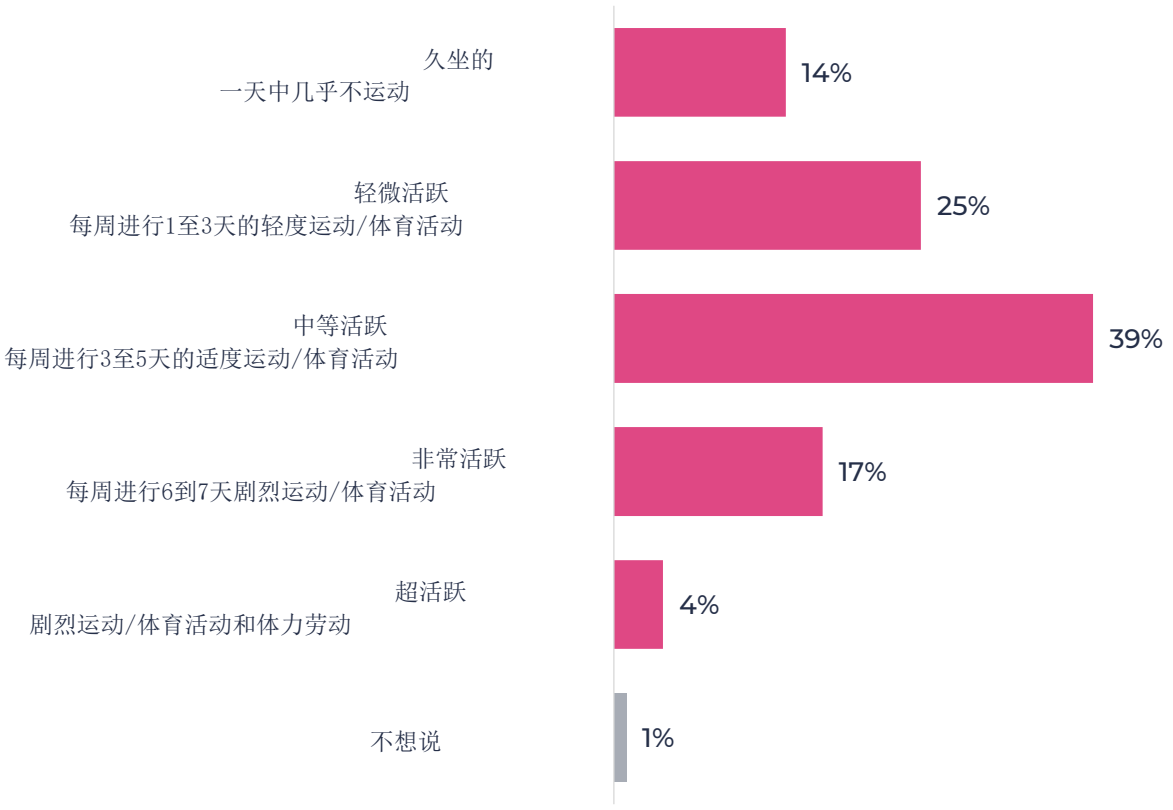
您如何总体描述自己的健康状况？（n=3005）过去六个月您有多快乐？（n=3005）

© 2026 国际食品信息理事会

维持体重所需每日估算热量



活动水平



IFIC FOOD & HEALTH SURVEY

据你所知，考虑到你的年龄、身高和日常活动量，为了维持当前体重，你每天应该摄入多少卡路里？(n=2796) 你如何描述你的日常活动量？(n=3005)

© 2026 国际食品信息理事会

IFIC FOOD & HEALTH SURVEY

20

联系我们



ific.org 探索最新研究、见解和资源

@ific_insights 国际食品信息理事会

26

© 2026 国际食品信息理事会 26