

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《82》

發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：林志明

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：李蕙蓉

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：李佩蓉、林元媛

第八十二期《中華民國一〇二年五月十五日出刊》

口渴給糖水！健康就搗蛋

您是辦公室裡飲料集杯的固定班底嗎？滿街可見的飲料商家，您擔心家人們選擇是否恰當嗎？

根據衛生署台灣營養健康調查(NAHSIT)，19-64歲國人含糖飲料攝取量的結果顯示：從1993-1996年每人平均1.35杯/天，增加至2.55杯(2005-2008年)。每天喝1杯以上的民眾其腰圍過大和身體質量指數超過BMI 25，分別是不喝含糖飲料民眾的2.7倍及1.9倍。有研究指出每天攝取74公克果糖，罹患高血壓的風險增加30%，可能是糖會減少鈉和尿酸的排出，促使血壓增加。

美國也發現青少年含糖飲料攝取量較低和運動量較高者，有較低的胰島素抗性，三酸甘油酯濃度和較高的高密度脂蛋白膽固醇(HDL)濃度。另外，也有研究指出，同樣額外多攝取150大卡熱量時，若其熱量來源為非糖類，則糖尿病罹患率上升0.1%，但若為糖類時，糖尿病罹患率上升至1.1%。

為了健康，請大家一起加入減糖的行列。



◎ 甜在心坎裡

研究嬰幼兒嘗試不同味道後的表情發現，人類對甜食的喜好是與生俱來的，對於甜、鹹味特別開心，因為葡萄糖為中樞神經系統熱量來源，此外糖和甜味也刺激大腦獎賞中心，使人愉悅。為在健康和心理滿足中取得平衡，可以參考美國心臟協會（AHA）的建議，限制外加糖的攝取量應小於總熱量10%，即女性每天應少於100大卡，男性少於150大卡。換算成外加糖量，女生每天不超過25克，男生每天不超過37.5克。

◎ 甜蜜的負擔

如何得知從食品中攝取到的添加糖量呢？可以利用食品外包裝的「營養標示」了解食品中含糖量，也提醒自己添加糖的攝取量。

✚ 利用營養標示，換算方糖量



營養標示
每100毫升

熱量	42大卡
蛋白質	0公克
脂肪	0公克
飽和脂肪	0公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	10公克
鈉	3.3毫克

330毫升/瓶

喝完1瓶碳酸飲料
因內容物無其他碳水化合物來源，因此標示之碳水化合物皆來自於外加糖，整罐飲料總共外加糖**33公克**！

表一、市售手搖杯含糖飲料不同添加糖量(每 700 ml)

商家 含糖 標示	添加糖量	
	A 商家	B 商家
無糖	0	0
微糖	15	22
少糖	50	39
半糖	29	55.5
全糖	58	78

★ 相同的含糖標示，不同商家的用糖量不一致

★ 建議若飲用手搖杯飲料，份量應以小杯為宜，糖量以無糖或微糖為原則

✚ 正確的飲品選擇

根據國民飲食指標，鼓勵大家多攝取水份，它告訴大家，「開水」是健康最佳選擇之一，每天應飲用 1500~2000ml (約 6~8 杯)，對健康最沒負擔。除了開水，還有以下飲料可選擇：低脂乳品或低糖優酪乳，應避免調味乳、含糖優酪乳。豆漿最好選擇清漿、無(低)糖豆漿。果汁則可選用未過濾、不加糖的現榨果汁，保留了水果的纖維和維生素，但記得喝果汁等於吃水果，過量飲用仍容易攝入過多熱量，造成肥胖。

◎ 除了添加糖，我還能愛誰？

除了加糖，我們還可以試試利用天然食材，增加食物風味，降低對精緻糖的依賴：

✚ 低糖芝麻糊

	食材	天然糖量	添加糖量
芝麻糊	黑芝麻 40g、白糖 25g、麵粉 10g、水 100ml	0	25g
低糖芝麻糊	黑芝麻 40g、低脂奶粉 15g、麵粉 10g、水 100ml	乳糖 7g	0

★ 低糖芝麻糊，用低脂奶粉內的天然糖類「乳糖」風味，替代添加糖的甜味，用糖量可減少 25 公克！

✚ 銀耳紅棗蓮子湯

	食材	添加糖量
銀耳蓮子湯	白木耳 25g、蓮子 5 粒、白糖 30g、水 150ml	30g
銀耳紅棗蓮子湯	白木耳 25g、蓮子 5 粒、紅棗 5 粒(約 15g)、枸杞 5g、水 150ml	0

★ 以紅棗、枸杞等乾果類的風味，降低糖份的依賴



◎ 代糖

對糖尿病人或體重控制的人來說，想品嚐甜味，「糖」卻成了甜蜜的負荷！此時，具有熱量低、有甜味又不影響血糖特性的代糖，可以成為減少精緻糖攝取的替代選擇。市面上代糖的種類琳瑯滿目，它們的分類如下：

種類	糖醇	糖精	阿斯巴甜	醋磺內酯鉀
熱量 (大卡/g)	0.2 ~ 3	0	4	0
相對甜度	0.5~0.75	240~500	150~250	200
耐熱	耐熱	耐熱	不耐熱(加熱 失去甜味)	耐熱
安全建議量	山梨糖>50g/天 甘露糖醇>20g/ 天，會有腹脹、 腹瀉等不適	成人:1000mg 小孩:500mg	50mg/kg/人	15mg/kg/人
注意事項	1. 抗蛀牙 2. 糖尿病人適 用	1. 有苦味、金 屬味 2. 孕婦不適用	苯丙酮尿患 者不適用	適合與阿斯巴甜 合用，降低阿斯 巴甜不穩定性

註：「甜度」目前無夠客觀的物理及化學方法可測定，主要是利用主觀的人工品評來加以比較，所以甜度是相對，而不是絕對的。

通常以蔗糖的甜度 100 作為標準，其他甜味劑的甜度是與它比較而得出的。

◎ 結論

追求甜味是人類的本能，甜食快速上升血糖，提高人體中血清素濃度，滿足人們心理需求，令人產生愉悅、歡樂感。但已經由研究證實精緻糖對健康的諸多不利影響，因此人們應該多利用天然食材，例如水果、乳製品或代糖，來降低對精緻糖的依賴，避免攝取過多熱量，造成肥胖等其他慢性病發生。

