



本期主題：我們與糖該保有的距離

一、吃甜食療癒心理卻傷害身體！

二、「糖」成為全球健康新公敵，減糖已是全球運動！

三、日常中的糖有那些呢？

四、該如何用糖，才能一邊享受甜食，又能兼顧健康？

資料來源:自由健康網 / 韋恩的食農生活 / 潮健康 / 志祺七七 / 食力 foodNext / 聯合報

我們與糖該保有的距離

吃甜食療癒心理卻傷害身體！

你是「**螞蟻人**」嗎？甜食、飲料是許多人心目中的「療癒聖品」，縱然知道嗜甜會導致肥胖，但精製糖吃下肚，會刺激腦內快樂荷爾蒙「**多巴胺**」的分泌，讓人將愉快的感受與吃甜食連結在一起。

但你知道嗎？嗜吃**精緻糖**除了使肥胖機率增加，也可能導致以下身體的12種危害，習慣嗜甜的「螞蟻人」應該多加注意。

COOL HEALTH

過量甜食攝取12大壞處

易胖 攝取熱量易超標 	蛀牙 口腔環境易酸化 	加速老化 糖化終產物導致衰老 	內分泌失調 胰島素易分泌過度
糖尿病 胰島素阻抗導致 	血壓升高 高糖刺激血管發炎 	血脂升高 三酸甘油酯濃度提升 	心血管疾病 使血管老化/病變
頭昏/頭痛 使人頭暈/昏昏欲睡 	認知下降 腦血管功能下降 	脂肪肝 肝臟脂肪易快速堆積 	粉刺/痘瘡 內分泌引起皮膚問題

資料來源:高敏敏營養師

f 潮健康

1、**易胖**。將**精製糖**吃下肚，等於增加每日總熱量攝取，將導致體內的脂肪量增加、造成體重上升。

2、**蛀牙**。糖分容易造成**口腔環境酸化**、腐蝕琺瑯質，進而使蛀牙的風險倍增。

3、**加速變老**。吃下太多的糖，體內的蛋白質會和糖結合、出現「**糖化作用**」，導致肌膚的彈性和柔軟度下降，提早衰老。

4、**內分泌失調**。精製糖攝取過量，身體為了降低血液中的糖濃度，會**增加胰島素分泌**；而長期胰島素分泌將導致身體對胰島素失去敏感度，進而導致「**胰島素阻抗**」，讓我們身體器官漸漸出現問題。

5、**糖尿病**。**胰島素敏感度下降**，嗜甜者罹患糖尿病的風險將更顯著。

6、**血壓升高**。糖分容易**刺激血管發炎**，導致造成血壓上升。

- 7、**血脂升高**。**精製糖**容易使血液中的「**三酸甘油脂**」濃度提升。血脂過高同樣為心血管疾病、腦血管疾病的元兇。
- 8、**心血管疾病**。精製糖過量攝取易造成血壓、血糖或血脂的升高，進而使**血管內膜老化**、造成粥狀動脈硬化等疾病。
- 9、**頭昏/頭痛**。體內**血糖的急遽變化**，容易導致頭痛或頭暈、昏昏欲睡。
- 10、**影響認知功能、情緒**。長期高血糖下，恐將影響腦血管健康，進而導致**認知功能下降、情緒管理低落**等狀況。
- 11、**脂肪肝**。過多的精製糖會使肝臟脂肪堆積、引起**脂肪肝**。
- 12、**冒粉刺/痘痘**。精緻的零食、點心、飲料有糖含量偏高的問題，同時也潛藏著飽和脂肪酸或反式脂肪，這些都會**刺激發炎反應**，誘發皮膚長出痘痘，或者增加體內自由基、引起慢性發炎進而破壞肌膚健康。

「糖」成為全球健康新公敵，減糖已是全球運動！

2019年9月一篇歐洲研究顯示喝含糖飲料會提升死亡率，研究的主題是**軟性飲料(無酒精飲料)**，所以是包含任何添加糖的飲料，比如說汽水、碳酸飲料、果汁、能量飲、奶茶、茶等等。研究團隊花了16年跨越10個國家總共收集45萬人體樣本，發表在美國醫學會期刊上，的確告訴我們喝含糖飲料會提升死亡率。根據這份研究發現，每日飲用一杯含糖飲料，或是半杯以上飲用添加人工甜味劑(代糖)飲料，都會顯著提高死亡率；尤其含糖飲料喝多了容易罹患消化系統疾病，喝代糖飲料則易患循環系統疾病。所以世界各國有如下的措施：

一、課徵糖稅：

「**糖稅**」是近年來世界各國政府熱議的話題之一，無論是叫做「含糖飲料稅(Sugary drink tax)」或者「汽水稅(Soda tax)」，它們的本質是「以稅收作為手段，提高軟性飲料的售價，從而抑制消費者的購買行為」。政府這麼做除了可增加稅收外，更主要的原因是要打擊全球共通的問題：日益嚴重的肥胖、慢性病等疾病。

在2018~2019年期間，加入徵收糖稅行列的國家就有英國、愛爾蘭、南非、馬來西亞、阿曼等國家，而在2018年之前就開始徵收糖稅的挪威、泰國、巴拿馬等國，則是更進一步提高稅收比例。各國對於糖稅的規定皆不相同，但整體上存在3種做法：

- 1、按比例課稅：一般最少從8~10%起跳，阿拉伯聯合大公國從2020年起對碳酸飲料徵50%、能量飲料100%的稅。
- 2、按照每毫升、盎司等不同單位課稅：如馬來西亞每公升徵收馬幣0.4令吉、挪威則是每公斤7.05挪威克朗等。
- 3、第三種，是根據添加多少糖來課稅，如果糖加的越多，課的稅就越高。比如在英國，如果每公升飲料中含有50到80克的糖，每公升就要繳大約7塊台幣的稅，如果是超過80克，那每公升就要繳大約9塊台幣。

二、禁止商業廣告：

- 1、2019年新加坡宣布**禁止播放高糖飲料廣告**，禁令涵蓋電視、廣播、報紙與網路，且軟性飲料、果汁與即溶咖啡等都受到影響，新加坡政府廣設飲水機，鼓勵該國人民多喝水。
- 2、2022年4月起，英國**禁零食及含糖飲料買一送一促銷活動**。禁止晚上9:00前垃圾食物的電視廣告播出。

三、制定法律，規範食品添加的糖量：

世界各國，包含台灣在內，都有針對食品外包裝規範含糖量及警語，並且針對校園進行推廣進行少糖教育。

- 1、新加坡:強制印上營養標籤方面，糖含量為中至高的飲料將帶有「不健康」標籤。

2、為了協助民眾能夠更清楚的計算糖攝取量，衛福部 2021 年啟用修正規定，手搖飲料店家皆需公告總熱量及含糖量，並同時和大型量販店合作，在賣場的選品中標示出減糖的產品；同時國中小學禁賣含糖飲料。

日常中的糖有那些呢？

在日常生活中，我們可以用簡單的方式，在食物中添加一點糖，賦予食物多層次的風味，也可試試味覺上的調整。我們所知，糖的來源主要可分為 2 種，一是**甘蔗或甜菜**，二是來自**澱粉**

一、果糖：

你吃的市售果糖不是從水果來，是從**澱粉**！食用澱粉加入水攪拌後，經過酵素水解、精製、異構化、分離、濃縮，進而得到不同果糖含量的高果糖糖漿。

二、蔗糖：

冰糖、特砂、細砂、二砂是現代廚房中不可或缺的靈魂角色，媽媽的私房料理總少不了一點甜味，冰糖其實就是蔗糖，跟特砂、細砂、二砂一樣，最大的差異只在於結晶顆粒大小的不同。

三、黑糖：

國人喜愛食用黑糖，曾有媒體報導「黑糖含有丙烯醯胺！會致癌！」，丙烯醯胺 1994 年時，被世界衛生組織國際癌症研究中心（IARC）列為 2A 級致癌物，2A 級致癌物表示在動物實驗中丙烯醯胺被證實具致癌性，在流行病學上尚未被證實對人體有致癌性，只能說丙烯醯胺對人體「可能」有致癌風險。

衛福部公告的「食品中丙烯醯胺指標值」中，每人每日丙烯醯胺的攝取上限為 140 微克（ $\mu\text{g}/\text{kg}$ ），而黑糖中的丙烯醯胺容許量訂為 1000 微克（ $\mu\text{g}/\text{kg}$ ）。如以 60 公斤的成人吃下每公斤含有 1000 微克的黑糖為例換算，即是每天要吃 8.4 公斤的黑糖才會超標。多數食品中也都含有微量丙烯醯胺，在日常飲食中可以盡量避開烘烤、油炸食物，或避免食用烹煮到呈深棕色甚至焦黑的食物。

四、焦糖：

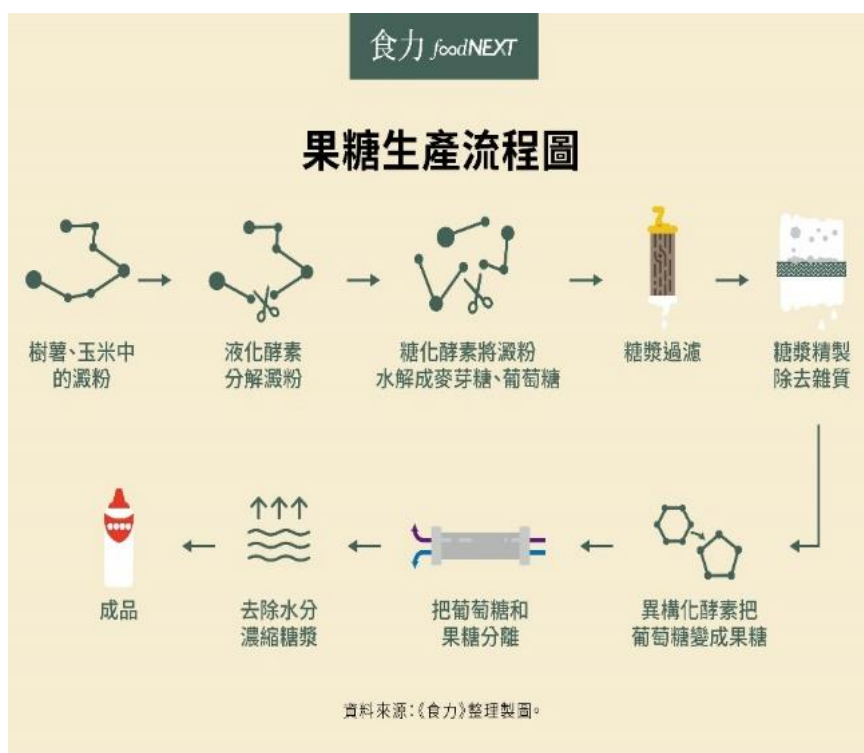
「焦糖化」指的是蔗糖在 165 度 C 高溫下，發生脫水、聚合的反應，食物顏色會逐漸轉變成金黃、淺褐、再到深褐色的過程。焦糖簡單來說是「糖燒焦」了！乾式滷味、焦糖布蕾、烤棉花糖等甜點，也都是焦糖化下誕生的美食之一。要注意焦糖量的攝取，因為其產生的**4-甲基咪唑**有致癌風險。

五、赤藻糖醇、甜菊糖，或低卡的麥芽糖醇、果寡糖、椰糖等：相較於砂糖等精製糖來說，熱量較低，也較不影響血糖。

六、代糖：顧名思義，就是糖的替代品，進入口腔一樣會刺激我們舌頭上味蕾的甜味受器而形成甜味的感覺，市面上的代糖主要包括**糖醇類**和**人工甜味劑**。

1、糖醇類：D-山梨醇、D-木糖醇、D-甘露醇等糖醇類是由**天然糖類**加工製成，每公克提供的熱量為 2.4 大卡，比一般天然糖類（每公克 4 大卡）低。

2、人工甜味劑：**阿斯巴甜、糖精**等人工甜味劑的甜度很高，以常見的阿斯巴甜為例，它的甜度約為砂糖的 200 倍，也就是說，一瓶加了 60 公克砂糖的含糖飲料有 240 大卡熱量，但是用阿斯巴甜取代砂糖的話，只需要加 0.3 公克阿斯巴甜就可達到相同甜度——僅 1.2 大卡熱量。**阿斯巴甜**為許多國家皆核准的食品添加物，目前相關食用安全性研究報告尚未顯示會影響人體健康。不過，因為阿斯巴甜的分解產物之一為**苯丙胺酸**，並不適合苯丙酮尿症的患者攝取，所以**糖尿病患者**須特別留意。



該如何用糖，才能一邊享受甜食，又能兼顧健康？

糖是提供人體能量的來源，然而若攝取過多的糖卻容易引起蛀牙、肥胖、心血管等疾病。衛生福利部國民健康署於2018年發布「國民飲食指標」，其中建議民眾在每日飲食攝取添加糖的份量不宜超過總熱量的10%。因此要留意每日吃進身體的糖份。



一、隱藏甜蜜陷阱！吃起來鹹鹹的居然是高糖食物

日常生活中的甜蜜陷阱，有些顯而易見、有些隱而不顯。一眼就能認出的人氣甜食像冰淇淋、蛋糕、糖果、甜點及含糖飲料等；但容易讓人忽略，卻可能每天吃的隱藏版高糖食物也潛藏其中，包含番茄醬、沙拉醬、熱呼呼的濃湯等，額外添加糖的份量超乎想像。

而一些吃起來不甜，印象中是鹹食的濃湯、義大利肉醬麵等，這類型醬汁的做法通常會加入糖、澱粉進行烹調，增加

酸甜濃稠的口感。這些隱藏版的高糖食物包含番茄醬、添加在義大利麵中的肉醬、烤肉醬、酸味蜜餞零食、沙拉醬、鹹麵包及濃湯等。有些店家會以糖取代味素調味，整體含糖量更高。

二、半糖飲料都有 7-9 顆方糖；酸味飲料含糖量更驚人

民眾最常喝的手搖飲，不同店家在全糖、半糖與微糖的調配上稍有不同。國健署曾公布調查，一杯700毫升全糖珍珠奶茶含糖量61.6公克，相當於12顆方糖；相較半糖含糖量有44.8公克，等同9顆方糖；微糖含糖39.2公克，相當於8顆方糖。

董氏基金會曾調查市售手搖飲料店，發現加了酸味的茶飲會比原味茶飲的含糖量多出3倍，以一杯500毫升的半糖百香綠茶計算，其內含16顆方糖，即使是三分糖也有11顆方糖。

執行減糖或戒糖運動，要控制的「糖」屬於吃多對身體有害，如在食品中額外添加的砂糖、人工果糖和蔗糖等；飯、麵、饅頭等澱粉主食則屬於大分子的碳水化合物，被歸類為「醣」，包含澱粉、纖維及糖。這類食物經人體消化吸收後，也會轉變成葡萄糖。因此，患有糖尿病等慢性病的患者，也不建議攝取過多碳水化合物。

三、戒糖不困難，要戒先從減糖開始！

多數人戒糖難以成功，都是因為身體及大腦已對糖產生習慣與依賴。一時之間要戒糖，就像要戒酒、戒菸一般，會出現各種不適，與意志力進行拉扯，最終敗給多年養成的習慣。先逐步減少吃糖的習慣，改變身體所出現的不適，隨著身體逐漸「低糖」生活，便可以逐步朝戒糖邁進。

- 1、避免經過飲料店或改喝無糖茶飲：上下班時避免經過飲料店、超商，以減少購買機會。若習慣喝飲料，可嘗試不添加任何配料的無糖茶飲。若仍不習慣，則可從0.5分糖或1分糖試起。
- 2、避免買零食放家中：去超市時避免購買零食、餅乾放於家中，改買水果、堅果、無糖優格或無糖豆漿。只要家中有零食，人就會不由自主地去吃，將零食改為健康食物可滿足嘴饞的慾望。
- 3、不讓零食出現在視線中：若無法控制環境之中的零食，將零食放置於眼睛看不見的櫃子中。只要看不見，大腦就會減少食物所引起的刺激，避免產生慾望。
- 4、購物前先看成分標示：許多食物的含糖量極高，但吃起來甜味卻沒有很明顯，若大量攝食，容易攝取過多糖分。習慣看產品成分標示的好處有二，一方面是瞭解產品實際的含糖量，一方面是計算每日的糖分攝取量。
- 5、戒糖先從高糖食物戒起：高糖食物容易讓人喜食甜食，對糖產生依賴，少吃高糖食物可減少對糖的慾望，增加戒糖的容易度。常見的高糖食物包括蛋糕、冰淇淋、飲料、優酪乳、罐裝果汁。
- 6、吃原態性食物：有時候想吃甜味的話，可以盡量吃原態性食物，且甜味來源可以從適量的水果獲得，1天可吃2-3個拳頭，但也要記得是吃水果，而不是喝果汁。