

減糖 斷捨離

躲開甜蜜陷阱有辦法

黑糖有益？代糖健康？
一起探討減糖迷思！



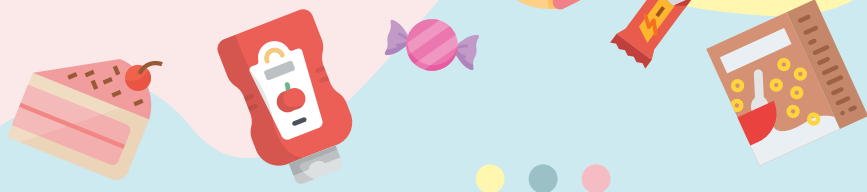
糖是簡單碳水化合物（單糖和雙糖），可提供能量（每1克糖提供4千卡）。從游離糖含量高的食物中攝取過多卡路里，可導致不健康的**體重增加及肥胖症**，因而**提高患上糖尿病及其他非傳染病的風險**。

游離糖指的是由製造商、廚師或消費者加入食物及飲品中的**單糖和雙糖**，以及**蜜糖、糖漿、果汁和濃縮果汁中的天然糖分**。不同食物為了營造風味或特定質感，會添加額外的糖；除了**糖果、蛋糕**等甜點外，一些加工食品例如**能量棒、醬料、早餐穀物、果乾、罐頭水果**等的糖分也不少。而**部分低脂食品**例如奶酪類製品，有可能比原來版本含更多糖分，以改善味道。

世界衛生組織（世衛）制訂的指引建議，成人及兒童的游離糖攝取量**應減少至每日所需總能量的10%以下**，以一個每日攝取2000千卡能量的成年人為例，即每日的游離糖攝取量應少於50克（約10茶匙）。

每日的游離糖攝取量
<50克(約10粒方糖)*

*以一個每日攝取
2000千卡能量的
成年人為例



飲品的甜蜜陷阱

食物安全中心調查結果顯示，飲品是香港人攝取糖分的主要來源之一，包括**汽水、茶類飲品、蔬果汁飲品以及能量飲品**。想知飲品有沒有添加糖，可先查看飲品包裝上的配料表。配料表上的成分排列次序是依照其重量而定，成分佔最多排最先，成分佔最少排最後。除了「糖」這個字眼外，若配料表上有以下成分，亦代表該飲品添加了糖：

紅糖

葡萄糖

果糖

濃縮果汁

高果糖的粟米糖漿

蜜糖

轉化糖

乳糖

麥芽糖

糖蜜

砂糖/蔗糖

糖漿

有些飲品標榜沒有添加糖，但本身其實含有一定的糖分，例如果汁。所以想知道飲品實際含有多少糖，便要**查看包裝上的營養標籤**。通常飲品的營養標籤會以每100毫升或每食用分量作為食物參考量，所以看營養標籤前要先清楚食物參考量，再查看糖含量。



另外，香港人生活忙碌，經常外出用膳已成為日常飲食習慣之一，但當中其實隱藏著不少飲食陷阱，例如攝取過多糖等，為都市人的健康帶來隱憂。如果選擇光顧食肆或購買預先包裝食物，可以留意以下低糖要訣：

留意菜式食材，以低脂、低糖、低鈉為健康基礎

多士或餐包走油、飲品走甜或少奶、醬汁另上或全走及留意餡料。

多選天然食物，少吃加工製品

天然含有糖分的食物，如水果和奶類等不妨繼續吃，但添加了糖分的食物，如汽水、果汁飲品、糖果、乾果、糕點、餅乾、巧克力等則少吃為妙。

留意食物分量

點餐或購買食物時，留意食物的分量，如分量超過個人食用分量，可考慮與他人分享或減少食物數量。

閱讀營養標籤

閱讀產品的成分表及營養標籤，針對糖的部分作出比較。

選購參與「預先包裝食品『鹽/糖』標籤計劃」的產品

多選購「低鹽低糖」的產品。



光顧「星級有營食肆」
(restaurant.eatsmart.gov.hk)

選擇「三低之選」的菜式，自然吃得健康。

某些糖比較健康？

坊間時有說法，指紅糖、黃糖、黑糖、蜜糖和糖漿比白糖健康。其實，從營養的角度來看，**各種糖分都是大同小異的**，每克糖分都可提供大約4千卡的能量，**其他營養素含量則寥寥無幾**。人體對各種精煉糖（如白糖）、糖漿和食物中的天然糖分（如蜜糖）的代謝過程是一樣的。無論是哪種糖，只要攝取過多，都會造成能量過剩。因此，無論是紅糖／黃糖、蜜糖、糖漿還是白糖，都不應添加過量。



代糖 -- 是友是敵？

過去數十年，非糖甜味劑（俗稱代糖）的應用日廣，除了用作餐桌甜味劑外，還是汽水、糖果、口香糖、乳酪和甜品等不少食物和飲品中的常見配料。

非糖甜味劑，例如天冬酰胺、醋磺內酯及三氯半乳蔗糖，是低熱量或不含熱量的化學物質，食品工業廣泛用作糖的替代品來為食物及飲品添加甜味。這些含有較低能量的食物及飲品或會對減肥人士相當吸引。舉例來說，1克天冬酰胺可取代200克蔗糖，所產生的能量只有4千卡路里，而非蔗糖的800千卡路里。

但也有證據顯示，使用非糖甜味劑的人士可能會認為熱量攝取量減少了，便傾向吃下更多其他食物，因而透過其他來源吸收本來減少了的熱量。經常食用非糖甜味劑會過度刺激糖受體，可能令人較難將甜味與熱量攝取聯想起來，導致更偏好甜食，增加體重。

世衛建議不要使用非糖甜味劑來控制體重，或用作減低非傳染病風險。有關建議是基於一項系統性研究結果發出。該項研究結果顯示，使用非糖甜味劑對減少成人或兒童體內的脂肪沒有任何長期助益，而長期使用非糖甜味劑可能會產生潛在的不良影響，例如提高成人患上二型糖尿病和心血管疾病的風險，以及增加成人死亡率。此項建議適用於除糖尿病患者外的所有人士。市民應從小開始全面減少飲食的甜味，以促進健康。

注意：患有**苯丙酮酸尿症**這種遺傳疾病的人由於身體不能有效分解苯丙氨酸這種氨基酸，以致積聚至可能影響健康的水平，令腦部嚴重受損，故他們不應進食天冬酰胺。我們建議對個別甜味劑敏感的人士應查看成分表，以識別和迴避這些甜味劑。

結論：少糖及少甜味劑

要有更理想的健康生活，便要選擇含有較少或沒有添加糖 / 甜味劑的食物及飲品。消費者可參閱預先包裝食品上的食物標籤，作出有依據的選擇。飲食要少糖、少甜味劑，需要業界與市民的共同努力。食物業宜透過逐步降低糖及甜味劑的用量來減少食物的甜味，以便市民慢慢適應味道較清淡的食物，最終改變飲食習慣。