

營之訊

含糖飲品知多點

5

在炎熱的天氣，很多人都喜歡選擇飲用如汽水、果汁、添加了甜味的茶等飲品解渴。但這些飲品一般都添加了糖，大量及長期飲用會對我們的健康有什麼影響呢？

如何分辨含糖飲品？

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：

- 葡萄糖
- 濃縮蔗汁
- 濃縮果汁
- 蜜糖
- 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。

舉例：

- 一支500毫升的檸檬茶
- 營養標籤上的食物參考量是每100毫升
- 每100毫升含7克糖
- 那麼飲一支500毫升的檸檬茶便會吸收到：
7克糖 X 5 = 35克糖，約相等於7粒方糖

* 5克糖 ~ 1粒方糖

以每日2000千卡能量的膳食計算，一般人每天應攝取不多於50克糖(約10粒方糖)。最好當然是選擇不含糖分的飲品，因為我們的身體並不需要從糖分中攝取額外的能量。



圖中的檸檬茶一支(500毫升)含有35克糖(約7粒方糖)

營養資料 Nutrition Information	
每100毫升/Per 100mL	
能量/Energy	28 千卡/kcal
蛋白質/Protein	0 克/g
總脂肪/Total fat	0 克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	0 克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0 克/g
碳水化合物/Carbohydrates	7 克/g
- 糖/Sugars	7 克/g
鈉/Sodium	28 毫克/mg



部分常見的飲品

常見飲品的糖分含量

飲品(一般飲用分量)	每100毫升的糖含量(克)	一般飲用分量的糖攝取量(克)
乳酸飲品(100毫升)	16.7	17
檸檬茶(250毫升)	13.6	34
純橙汁(250毫升)	9.9	25
蜂蜜綠茶(500毫升)	3.3	17
運動飲品(330毫升)	6.6	22
汽水(330毫升)	10.6	35
橙汁飲品(250毫升)	10.8	27

經常飲用含糖飲品對健康的影響

• 體重問題

國際權威性的機構如世界衛生組織(WHO) 及聯合國糧食及農業組織(FAO) 認為大量飲用含糖飲品可能導致體重增加。另外，很多研究亦顯示飲用含糖飲品會增加兒童肥胖的機會。

• 糖尿病及心臟病

超重及肥胖會增加患上心血管病、二型糖尿病及某些癌症的風險。一項研究指出，每天飲用一至兩罐含糖飲品的人士患上二型糖尿病的風險比沒有飲用或很少飲用(每月少於一罐)含糖飲品的人士高百分之二十六。

減糖之選

1. 清水

清水是最佳的飲品選擇。如想水的味道更清新，可加入新鮮的檸檬、青檸及薄荷葉等。

2. 清茶/花茶

如不加糖的菊花茶、綠茶及紅茶等。

3. 自製有汽果汁飲品

可用梳打水200毫升、冰及約30毫升的鮮果汁製成果汁飲品。

4. 低鹽清湯

用新鮮的蔬菜、瘦肉及去皮家禽煲成的清湯亦是健康的選擇。