

糖的苦澀真相

糖份對人體健康的負面影響

- 談到對人體健康的影響，糖份可不是那麼甜美。除了增添無營養的熱量外，攝取過多糖份可導致肥胖、胰島素抵抗和糖尿病，以及心血管疾病和蛀牙。



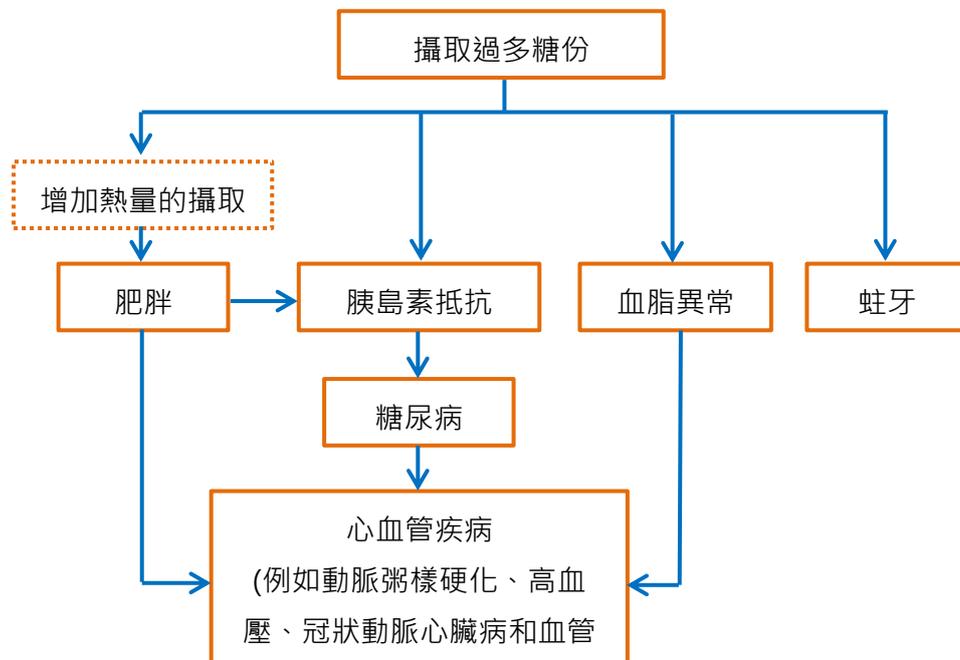
「游離糖」只有熱量而沒有其他營養價值

- 日常膳食並不需要添加糖份。世界衛生組織(世衛)強烈建議在整個生命歷程中減少攝取游離糖。
- 游離糖包括由製造商、廚師或消費者在食物和飲料添加的糖，以及含天然糖份的蜜糖、糖漿、果汁和濃縮果汁。成人和兒童的游離糖攝取量應限制於每日總熱量的 10% 以下。有建議則提出進一步將游離糖的攝取量限制於每日總熱量的 5% 以下，以獲得額外的健康益處。
- 有充分證據顯示，降低游離糖的攝取量會帶來健康益處，因此市民應積極減少攝取糖份。

糖份遍佈食物

各式各樣的膳食都會有糖份。為令食物更可口，糖份廣泛地被用作調味劑。除作為調味料外，糖份還被作為防腐劑和填充劑。不同份量的糖份會被用於加工食物(包括甜點、蛋糕、餅乾、果醬、即食甜品和早餐穀類食品)及飲料(尤其是碳酸飲品、汽水、果汁)的製作過程中。糖份還會被加進罐頭類製品(例如罐頭湯)、濃味加工食品(例如麵包和醃菜)、醬料和調味料(例如叉燒醬、梅子醬、甜辣椒醬和海鮮醬)。

攝取過多糖份與人類疾病的關連



- 從膳食中攝取過多游離糖會令血脂顯著升高，包括三酸甘油脂濃度、低密度脂蛋白和總膽固醇。
- 攝取過多游離糖達八星期或以上會令收縮壓上升 6.9 毫米水銀柱和舒張壓上升 5.6 毫米水銀柱。
- 攝取過量的添加糖會增加成年人患心血管病而死亡的風險。與添加糖的攝取量少於總熱量 10% 的人士比較，攝取量達總熱量 10%-24.9% 和 25% 或以上的人士死於心血管病的風險分別約為 1.30 倍和 2.75 倍。

怎樣才能減少攝取游離糖？

(一) 家中烹調

- 避免在食物和飲料中添加額外的糖份（如茄汁、蠔油和叉燒醬等），減少用食譜中建議的糖份。
- 煮食時多選用天然調味料和香料，可加入鮮果或帶有甜味的蔬菜（如馬蹄和南瓜），以增加菜餚的甜味。
- 購買預先包裝的食物和飲料時，要留意營養標籤。減少選用罐頭類製品（如罐頭湯）和濃味加工食品（如醃菜）並選擇糖份較低的產品。

(二) 外出飲食

- 出外進餐時，選擇低糖餐或「三低之選」。選擇參加了「有『營』食肆」或「減鹽、糖、油，我做！」計劃的食肆。
- 要求侍應把食物和醬汁、飲料和糖漿/糖份分開送上，或要求「較少糖份的選擇」。
- 避免點選拌有大量芡汁的菜式。

(三) 小食選擇

- 減少進食菠蘿包、雞尾包、蛋糕、蛋撻、曲奇餅、夾心餅、糖果、朱古力等食物。
- 宜選擇新鮮水果、粟米、原味果仁和烩蛋等小食。



代 替

新鮮食物製造的醬料（例如蕃茄）
清水
水果
茶點：堅果（例如原味杏仁、合核）和蔬菜（例如粟米粒、車厘茄、小胡蘿蔔、黃瓜和西芹）
新鮮蔬菜（例如生菜、蕃茄和黃瓜）配麵包

即食醬料（例如蕃茄醬）
碳酸飲品及其他含糖飲料
果汁或其他含糖飲料
甜食（例如糖果、朱古力、曲奇餅和雪糕）
糖製醬料（例如果醬、花生醬和朱古力榛子醬）和煉奶

糖水	重量(克)	卡路里	=幾多碗飯	糖份(克)	=幾多茶匙糖
合桃露	330	430 	1.7	27	5.5
芝麻糊	330	323	1.2	29	6
椰汁西米露	330	284	1.1	24	5
楊枝甘露	330	218	0.8	36	7.3 