

110學年度第2學期 第16週

健康週報

【多糖的危害】

發行日期：111年06月06日

*國人添加糖攝取量上限參考值：

有關每日添加糖攝取量上限，本署 2018 年發布新版「國民飲食指標」，增列「每日飲食中，添加糖攝取量不宜超過總熱量的 10%」之建議。添加糖指在製造或製備食物與飲料時額外添加的糖，包括黑糖、蔗糖、糖霜、葡萄糖、砂糖、白糖、玉米糖漿、蜂蜜、楓糖漿等，不包括人工甜味劑及自然存在食物內的糖，例如牛奶和水果中的糖。

喝 1 杯含糖飲料，添加糖攝取量就容易超過每日上限參考值。若每日攝取 2000 大卡，添加糖攝取應低於 200 大卡，以 1 公克糖熱量 4 大卡計算，每日添加糖攝取應低於 50 公克。依據食藥署食品營養成分資料庫，1 杯 700 毫升的「全糖」珍珠奶茶，含糖量近 62 公克，一天一杯就超過每日糖攝取上限。

*攝取過多糖的壞處？

糖攝取過多，除了容易蛀牙外，還會誘發胰島素抗性，增加肥胖、代謝症候群機會，並使血壓、血糖、血脂升高，增加心血管疾病風險，加速身體老化，並被懷疑可能也會增加癌症風險。

*減糖並不是只少吃，更重要的是如何聰明選擇。

消費建議一、

換飲料含糖飲料佔一日糖分攝取的大宗，有效控管喝飲料的類型，選擇少糖、減糖、或是無糖的品項，就很容易快速建立減糖習慣。

消費建議二、

聰明選擇點心零食的時候，原型食物（如堅果）比加工食品好，避免主成分為糖與油（列在原料標示第一、第二項）的零食。

消費建議三、

適量吃注意食品的建議食用份量，即便是輕甜商品也不要過量攝取

參考資料

1. 國民健康署

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1425&pid=9831>

學務處 體育暨衛生保健組 關心您

