

二零一四年六月十三日出版

聖安多尼之友會編製

營養之道



解拆糖份 保護心身

張可琪

2014 年3月世界衛生組織將糖份的建議攝取量，由原本佔總熱量的百份之十降至只能佔百份之五。以男性每日攝取2000卡路里為例，每日最多攝取25克的糖（相對於5茶匙），女士每日最多攝取19克糖（不多於4茶匙）。一盒250毫升的低糖紙包飲品有12克糖。一杯凍咖啡少甜有14克糖。飲用一杯已佔近半的建議標準份量。除了這些日常“看”到的添加糖，還有“隱藏”的糖，1湯匙番茄醬中有5至8克糖，1杯水果乳酪有10克糖，1片方包有2至3克糖。在一天的飲食中，不知不覺已攝取了過量的糖份。

糖是一種不含營養價值，只含有熱量的食物。常見於砂糖，黃糖，糖漿，蜜糖；糖亦見於水果（果糖）和乳製品（乳糖）。不論那一種糖，每一茶匙的都含有20卡路里。日常進食碳水化合物食物，如五穀類的粥粉麵飯和根莖類的薯仔，番薯，芋頭，身體亦會將之消化成糖。但由於碳水化合物是一種複合物質，需要花更長的時間消化，對血糖的影響相對較少。相反，砂糖，黃糖等糖類屬一種簡單的物質，不需多花時間就已經吸進身體，令血糖急速上升，增加身體的負荷去製造胰島素來降低血糖。情況持續的話，血糖常處於高水平，就會轉成脂肪，儲存在肝臟附近。血液中的脂肪會越來越多，做成高血脂問題。肝臟的脂肪亦隨之增加，做成脂肪肝。身體用來分泌胰島素的胰臟功能亦開始下降，慢慢地不能分解血糖，形成糖尿病。

要減低糖份帶來的健康問題，最有效的是減少添加糖。日常飲品避免加糖，要求走甜，每次最多自行添加不多於半茶匙的糖。避免果汁，乾果，因為當中含有大量的濃縮果糖。每天進食2至3個中型新鮮水果已足夠。不要進食過熟的水果，因為當中的果糖含量較高。亦要留意“隱藏”糖份，常見於甜酸醬汁，如番茄醬，海鮮醬，甜酸醬。一杯無添加糖的麥芽飲品，朱古力飲品，其實在沖劑中已包含了糖。另外，一些標榜低脂的食物，當中的含糖量亦不少。如低脂水果乳酪添加較多的糖，以用作加強食物的口感和甜味。而盒裝或樽裝的低糖飲品，雖然每100克只有5克的糖，但飲用一整盒就會額外攝取3至5茶匙的糖。當購買預先包裝食物時，可以先看食物的成份。排最先的代表食物含的份量最多。避免選擇一些含糖量高的食物。

“唔甜”的食物不等於沒有添加糖。日常飲食盡量減少加工食物和醬汁，以天然的材料為主，避免墮入高糖的危機。