

## 營養之道

### 甜甜蜜意

張可琪



隨著秋季的來臨，天氣漸轉乾燥，很多人喜歡吃糖水來滋潤一下。糖能為糖水帶出甜甜的味道，不過，糖不含任何的營養素，多食有害而無利。添加於食物中的糖叫游離糖，是由食物製造商、廚師和消費者在食物中添加的糖。這些糖包括單糖、雙糖、以及蜜糖、糖漿、果汁及濃縮果汁中的糖。由於進食過量會導致肥胖，增加患上糖尿病、脂肪肝等風險，又會增加蛀牙的機會，因此世界衛生組織對此發出強烈建議，盡量減低在常日的飲食中攝取游離糖以減低患上長期病患的風險。世衛建議成人和兒童的糖份攝入量應降至每日總能量攝入量的10%以下。即以成年人每日攝取2000卡路里計算，糖份的攝入量應少於50克。

最近消委會與食物安全中心測試了市面上糖水的含糖量，發現超過一半樣本含糖量超標。以楊枝甘露的含糖量為最高，一碗就已經有33克糖，相等於7粒方糖的份量，佔整日的建議攝取量達六成之多。其糖份主要由水果中的果糖和添加糖而來的。因此，肥胖人士、糖尿病人士實不宜多吃。豆腐花、涼粉會是較好的選擇，因為當中不含果糖和可要求將糖漿、黃糖、果汁分開上。在家自製糖水時，應盡量降低添加糖的份量，以免攝取過量的糖份。

除了糖份之外，亦不要忽略糖水中的熱量。在該項測試中，合桃露所含有的熱量是眾樣本之冠。一碗合桃露有約400卡路里，而一碗飯有240卡路里。進食一碗合桃露即相當於進食兩碗飯的熱量。其他糖水，如芝麻糊、椰汁西米露亦含有多過一碗飯的熱量。合桃糊、芝麻糊等糊類糖水由果仁製成，果仁屬脂肪類食物。因此這類糖水的脂肪含量較高，熱量亦相對上較高。另外，一些加入椰汁的糖水，如椰汁西米露、椰汁紅豆沙，亦因椰汁的緣固令其脂肪含量偏高。因此糊類糖水和含有椰汁的糖水應盡量少吃，以免同時攝取大量的糖份和脂肪。如要進食，可與別人分享，以減低進食份量。糖水會額外提供熱量、糖份予身體，一定要注意進食份量和次數，要適可而止，以免增加身體的負荷。