

糖

Facts About Sugar

糖是一种甜的结晶性碳水化合物，主要由甘蔗或甜菜提炼。糖可以分为天然糖和加工（精制）糖。天然糖存在于水果、蔬菜、谷物和牛奶中。加工糖是在制作食品时为增添甜味或保存甜味而添加的糖。常见加糖的食品包括饼干、面包、谷物、汽水、运动饮料、罐头食品、速冻食品和调味酱。



营养标签上糖的一些通用名称：

- 红糖
- 蔗糖
- 玉米糖浆
- 浓缩甘蔗汁
- 果糖
- 浓缩果汁
- 高果糖玉米糖浆
- 蜜糖
- 乳糖
- 糖浆

你应该进食多少糖？

美国心脏协会建议妇女和儿童每天不要食用加工糖多于 6 茶匙（24 克），成年男士每天不超过 9 茶匙（36 克）。两岁以下的幼儿不应当食用加工糖。

当你进食太多糖时会发生什么问题？

吃太多糖会导致许多不同的健康问题，如蛀牙、肥胖症及其相关疾病，比如二型糖尿病、脂肪肝和心脏病。加工糖尤其不好，因为它们只增加热量，却没有营养价值。这种形式的糖很快被人体分解，导致血糖水平急剧升高，可能增加患二型糖尿病和肥胖症的风险。

普通饮料中的糖含量（8 盎司= 1 杯；1 茶匙= 4 克）

	份量	糖(茶匙)	糖(克)
100%果汁	12 盎司	8-14	33-58
波霸奶茶	12 盎司	7-12	30-50
汽水	12 盎司	10	40
冻咖啡饮料	12 盎司	10	40
果味饮料	12 盎司	9	36
能量饮料	12 盎司	9-11	36-44
运动饮料	12 盎司	5	21

减少糖摄入量的方法

- 查阅营养标示以了解食物中是否含有隐藏的糖分
- 选择每份含糖量少于 2 茶匙（8 克）的食品
- 选择糖列在成分列表末端的食品（食物成分依含量高低排列，故此该食品添加糖也较少）
- 购买无糖谷物/酸奶，可添加新鲜水果或水果干来增甜
- 以水果代替蛋糕或馅饼作甜点
- 零食以坚果、水果、低脂饼干代替糖果
- 喝水或低脂牛奶代替汽水或其它高糖饮料
- 限制每日饮用 100% 果汁不超过 8 盎司
- 减少含糖饮料、甜点和其它甜食的份量
- 减少食谱中糖分的含量

参考资料:

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/added-sugar/art-20045328>

<https://www.cdc.gov/nutrition/data-statistics/know-your-limit-for-added-sugars.html>