

# 糖

## Facts About Sugar

糖是一種甜的結晶性碳水化合物，主要由甘蔗或甜菜提煉。糖可以分為天然糖和加工（精製）糖。天然糖存在於水果、蔬菜、穀物和牛奶中。加工糖是在製作食品時為增添甜味或保存甜味而添加的糖。常見加糖的食品包括餅乾、麵包、穀物、汽水、運動飲料、罐頭食品、速凍食品和調味醬。



### 營養標籤上糖的一些通用名稱：

- 紅糖
- 蔗糖
- 玉米糖漿
- 濃縮甘蔗汁
- 果糖
- 濃縮果汁
- 高果糖玉米糖漿
- 蜜糖
- 乳糖
- 糖漿

### 你應該進食多少糖？

美國心臟協會建議婦女和兒童每天不要食用加工糖多於 6 茶匙（24 克），成年男士每天不超過 9 茶匙（36 克）。兩歲以下的幼兒不應當食用加工糖。

### 當你進食太多糖時會發生甚麼問題？

吃太多糖會導致許多不同的健康問題，如蛀牙、肥胖症及其相關疾病，比如二型糖尿病、脂肪肝和心臟病。加工糖尤其不好，因為它們只增加熱量，卻沒有營養價值。這種形式的糖很快被人體分解，導致血糖水平急劇升高，可能增加患二型糖尿病和肥胖症的風險。

### 普通飲料中的糖含量（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
凍咖啡飲料	12 盎司	10	40
果味飲料	12 盎司	9	36
能量飲料	12 盎司	9-11	36-44
運動飲料	12 盎司	5	21

## 減少糖攝入量的方法

- 查閱營養標示以瞭解食物中是否含有隱藏的糖分
- 選擇每份含糖量少於 2 茶匙（8 克）的食品
- 選擇糖列在成分列表末端的食品（食物成分依含量高低排列，故此該食品添加糖也較少）
- 購買無糖穀物/酸奶，可添加新鮮水果或水果乾來增甜
- 以水果代替蛋糕或餡餅作甜點
- 零食以堅果、水果、低脂餅乾代替糖果
- 喝水或低脂牛奶代替汽水或其它高糖飲料
- 限制每日飲用 100% 果汁不超過 8 盎司
- 減少含糖飲料、甜點和其它甜食的份量
- 減少食譜中糖分的含量

## 參考資料：

<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>