

114 年 4 月份衛生保健教育宣導專欄—我們與「糖」的距離

資料來源：國民健康署、潮健康高敏敏營養師

根據國民飲食指標建議，每日飲食中添加「糖」攝取量不宜超過總熱量的10%，搭配餐點來杯手搖飲料，絕對是多數人的最佳套餐，但如果選擇含糖飲料，不但無法解渴，攝取過多還會影響健康。

⊗ 含糖飲料的危害大揭秘 ⊗

一、精製糖、人工添加劑含量高：

▶市售含糖飲料添加不少精製糖與人工添加劑，飲用時會使得血糖在短時間迅速升高，因此如果長期攝取過多，可能會導致胰島素阻抗，增加罹病風險。

二、增加肥胖機率：

▶市售含糖飲料不僅營養價值低

👤，如長期攝取，也容易因熱量攝取過多，而增加肥胖、血糖血壓超標等代謝症候群風險！

○ 推薦解渴、減糖小撇步

▶選擇無調味、無加糖的乳製品🥛，補鈣的同時也能補足每日所需的乳品類份量。或是自製水果茶、冷泡茶等無添加糖的飲品🍊，來減少攝取過多精製糖的問題！🔔另外，白開水是解渴的最佳選擇，越喝越美麗💖



吃甜食療癒心理卻傷害身體！

你是「螞蟻人」嗎？甜食飲料是許多人心目中的「療癒聖品」，縱然知道嗜甜會導致肥胖，但精製糖吃下肚，會刺激腦內快樂荷爾蒙「多巴胺」的分泌，讓人將愉快的感受與吃甜食連結在一起。高敏敏營養師於社群指出，除了使肥胖機率增加，精製糖可能導致以下12種危害，習慣嗜甜的「螞蟻人」應該多加注意：

1. **易胖**：將精製糖吃下肚，等於增加每日總熱量攝取，也將導致體內的脂肪量增加、造成體重上升，減重者也更不易達到「熱量赤字」。
2. **蛀牙**：糖分容易造成口腔環境酸化、腐蝕琺瑯質，進而使蛀牙的風險倍增。
3. **加速變老**：精製糖當中的「糖化終產物」（AGEs），會加速身體的老化機制。在意外表者應適度戒糖。

4. **內分泌失調**：當精製糖攝取過量，身體會增加胰島素分泌；而長期胰島素分泌將導致身體對胰島素失去敏感度，進而導致「胰島素阻抗」。
5. **糖尿病**：接續前述，胰島素敏感度下降，嗜甜者罹患糖尿病的風險也將更為顯著。
6. **血壓升高**：糖分容易刺激血管發炎，導致造成血壓上升。若有家族史、抽菸或喝酒等不良嗜好、缺乏運動者，合併高血壓更可能導致心血管病併發症。
7. **血脂升高**：精製糖容易使血液中的「三酸甘油脂」濃度提升。血脂過高同樣為心血管疾病、腦血管疾病的元兇。
8. **心血管疾病**：精製糖過量攝取易造成血壓、血糖或血脂的升高，進而使血管內膜老化、造成粥狀動脈硬化等疾病。
9. **頭昏/頭痛**：體內血糖的急遽變化，容易導致頭痛或頭暈、昏昏欲睡。
10. **影響認知功能、情緒**：長期高血糖下，恐將影響腦血管健康，進而導致認知功能下降、情緒管理低落等狀況。
11. **脂肪肝**。過多的精製糖會使肝臟脂肪堆積、引起脂肪肝。
12. **冒粉刺/痘痘**。攝取太多糖分容易影響荷爾蒙、引發分泌失調，造成皮膚問題。

COOL
HEALTH

>>>>

吃甜食該以多少糖量為限？

半糖飲料就有超標風險！

	3分糖(微糖)		▶ 3顆方糖 = 15g糖
	5分糖(半糖)		▶ 5顆方糖 = 25g糖 (接近每日精製糖攝取量30g)
	7分糖(少糖)		▶ 7顆方糖 = 35g糖 (超過每日精製糖攝取量30g)
	10分糖(全糖)		▶ 10顆方糖 = 50g糖

資料來源：高敏敏營養師

 潮健康