

減糖大作戰

世界衛生組織（WHO）原先建議成人每天不應攝取多於 50 克糖，但是 2014 年 3 月 5 日公布最新糖攝取指引草案，建議糖攝取量越少越好，成年人和兒童的游離糖（free sugars）攝取量不宜超出每日總熱量的 10%，若能低於每日總熱量攝取的 5% 會更有利健康，以身體質量指數（BMI）正常的成年人計算，約等於一天 25 克、6 茶匙的分量。

甚麼是游離糖呢？它就是由人工添加到飲料或食物中的單糖（如葡萄糖、果糖）、雙糖（如蔗糖或砂糖）以及糖漿、果汁和濃縮果汁中的天然糖類總稱。民眾常誤以為罐裝果汁、茶飲、維他命飲料、機能飲料較健康，但這些飲料往往含大量游離糖，如一罐汽水所含的糖高達 40 克（約 10 茶匙糖）。

糖份攝取過多對人體會造成怎麼樣的危害呢？

1. 代謝性疾病產生：持續大量的攝取糖分会讓身體來不及分泌足夠的胰島素，長期下來就會導致糖尿病等代謝性疾病。
2. 產生肥胖：人們攝取過多糖分進入身體時，便會刺激胰島素分泌，將過量的血中葡萄糖轉化成肝醣儲存在人體，進而變成脂肪。
3. 導致老化、發炎反應甚至致癌：攝取過多糖分会使醣分子附著於細胞蛋白，造成「醣化作用」，導致膠原蛋白與彈力纖維脆化、硬化進而斷裂，引發皮膚鬆弛、皺紋等老化現象。老化是一種慢性的發炎反應，長期的過度攝取糖分導致發炎反應，更是癌細胞增生的肥料。

有人問到，既然過量的糖分對人體的危害如此之大，可以用人工甘味劑（阿斯巴甜）或蜂蜜取代嗎？現有的科學證據顯示：在攝取不過量的情形下，以阿斯巴甜作為一個非營養性的甜味劑是安全的，因為它甜度高、甜味純正且熱量低。蜂蜜則為多種糖的複合物，因本身有強烈的味道，所以即便是糖卻沒辦法吃太多，用這樣的觀點來看的話，採用這些糖也是能減少糖分攝取的。

減少糖分攝取的方法有許多種，例如：以檸檬取代糖調味、挑選升糖指數（Glycemic Index, GI）低的食物、在家烹調或在外買手搖杯飲料時養成 3 分糖原則，享受美食可與身邊的親朋好友「分食」…等。減糖不但能避免肥胖，還能降低代謝型疾病的產生、延長壽命，對健康絕對有益處，所以從今天起讓我們一起來力行減糖大作戰吧！