

「糖」有安全攝入量建議嗎？如何「限糖」更健康？

飲食中糖分的攝取與身體健康息息相關，多年來也持續引發醫藥衛生界廣泛的討論。針對這個議題，歐洲食品安全局 (European Food Safety Authority, EFSA) 的專家小組 2018 至 2020 年 10 月篩選了 3 萬篇科學論文，其中有 120 項相關的研究顯示，過量攝取糖分將導致慢性代謝性疾病、齲齒以及懷孕期間健康風險的增加。

所有飲食中存在的總糖分 (total sugars)，其來源眾多又可分為原型食物中的糖 (sugars)、游離糖 (free sugars) 以及添加糖 (added sugars)，定義詳述如下 (圖一)：

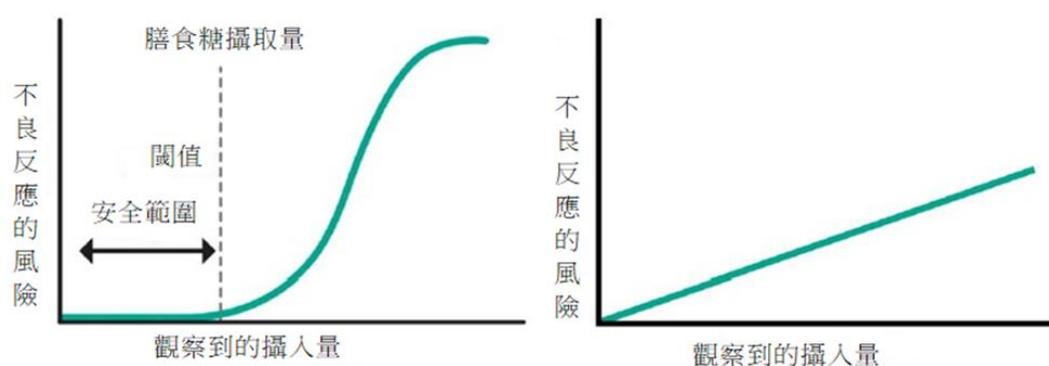
1. 天然存在的糖常見於原型食物中，例如：蔬菜、水果、鮮奶。
2. 游離糖源於蜂蜜、蔬菜水果榨汁過程中所包含糖分。
3. 添加糖也包含在游離糖之下，泛指烹調餐點過程中，所添加的糖，例如：紅糖、黑糖、白糖、冰糖。



圖一 歐洲食品安全局對糖的定義

根據歐洲食品安全局對總糖分的毒性評估 (圖二) 可發現，在人體中並沒有所謂的安全閾值，研究顯示的風險評估圖非雙 S 曲線，反而呈線性增加，總糖分所產生的不良反應對身體只有傷害，故無法建議多少的糖攝取量對人體是安全的；換句話說，就是有吃有傷害、沒吃沒傷害。作為營養成分來源的考量，既然攝取糖分對健康沒有幫助，那就應盡可能的降低添加糖以及游離糖攝取量。至於在原型食物方面，臺灣在國際上享有「水果王國」的美名，全年皆有優質的水果供國人享用，但在享受其酸甜有味或細嫩多汁的同時，仍然應該要計算其中的含糖量，才不至於因缺乏節制而影響身體健康。世界衛生組織

(World Health Organization, WHO) 早在 2015 年發布「成人和兒童糖攝入量指南」時，已強烈建議，每日游離糖 (或添加糖) 的攝取量最多為總熱量的十分之一，若能減少至當日應攝取熱量的 10% 以下，甚至進一步減到 5% 以下，將對降低齲齒、三高或常見的慢性疾病帶來顯著的好處。



圖二 歐洲食品安全局對糖的毒性評估

不過在此也呼籲，飲食是一種文化。糖非萬惡，而是人體必需的五大營養素中碳水化合物的一員，所謂飲食的安全不僅只是維持健康，還必須考量身心靈各方面的感受，過度嚴格控制糖的攝取有可能失去生活樂趣而適得其反，所以還是建議可在有限度的範圍內適當的攝取，但仍應以原型食物中的糖分為首選。每日烹調時除了要注意均衡攝取各種營養成分外，可多考慮採用以水果為原料調製食品風味，取代游

離糖及添加糖以達到色香味俱全的效果，善用「80/20 法則」，多進食蔬菜水果等原型食物來替代含糖飲料、蛋糕甜點，如此一來既能增加膳食纖維攝取量還能兼顧身體健康，養成習慣後便可成功遠離額外的游離糖與添加糖，也遠離代謝疾病，享受美好人生。

參考資料

1. [Tolerable upper intake level for dietary sugars. EFSA Journal 2022;20\(2\):7074.](#)
2. [Added and free sugars should be as low as possible.\(Published: 28 February 2022\)](#)
3. [WHO calls on countries to reduce sugars intake among adults and children.\(4 March 2015\)](#)

口述/資料提供：臺大醫學院毒理學研究所教授暨腎臟科主治醫師

姜至剛

採訪/撰稿：公共事務室護理師 陳佳凌

NTUHF