

減糖! 減糖! 該減哪種糖?

你有沒有想過，減糖並不是減掉所有糖？糖是人體重要的能量來源，但不同來源的糖，對健康的影響差異很大。有些糖能提供穩定能量，有些糖卻可能成為健康的隱形殺手。真正的減糖，重點在於「減對糖」。

早餐咖啡加了2顆方糖，中午來一杯半糖手搖飲，晚餐後又來一塊甜點。看似沒有吃太多甜食，但這些零散的糖分，加起來往往已經超過世界衛生組織（WHO）建議的上限。

世界衛生組織(WHO)建議成人每日游離糖攝取量應低於總熱量的10%，最好能少於5%。以每日2000大卡的飲食需求來看，游離糖的攝取量不宜超過50克/天，且最好少於25克/天，換算下來約5顆方糖。

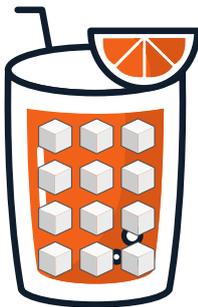
什麼是游離糖(*free sugar*)呢?

1. 額外添加在食物與飲料的所有單醣和雙醣成分，如：砂糖、蔗糖、果糖、糖漿等。
2. 天然存在於蜂蜜、楓糖漿，以及蔬果汁、濃縮果汁、冰沙、果泥、粉末和擠壓的水果產品中。



台灣常見的「游離糖」來源：手搖飲

在台灣，手搖飲幾乎隨處可見，每天一杯已成為許多人習慣。但你知道常見甜度含糖量嗎？

			
全糖 (10分糖)	少糖 (8分糖)	半糖 (5分糖)	微糖 (3分糖)
12顆方糖 = 60克	8顆方糖 = 40克	6顆方糖 = 30克	3顆方糖 = 15克

光是一杯半糖飲料，就可能讓你一天的糖分攝取直接「超標」！

飲料聰明選：三個減糖關鍵

1. 手搖飲選無糖或微糖

- 少加含糖配料，如：珍珠、椰果、奶蓋、布丁等。
- 改選擇低糖配料，如：奇亞籽、仙草、茶凍等。

2. 選擇原味乳品

- 避免含添加糖的調味乳，如草莓牛奶、巧克力牛奶等。

3. 多喝白開水

- 每天建議 6-8 杯（約 2000 毫升），維持良好水分攝取，減少對含糖飲的依賴。

原型食物裡頭所含的糖(Sugars)，適量吃：

並非所有糖分都需要嚴格限制，存在於完整天然食物中的糖，例如：水果類、乳品類、全穀雜糧類，由於同時含有纖維、蛋白質、維生素與礦物質，不會像游離糖一樣快速被吸收。適量攝取這些食物，不僅能提供能量，也有助於維持均衡營養與飽足感。

水果類	乳品類	全穀雜糧類
		
每日攝取 2~4份 (1份 = 一拳頭)	每日攝取 1.5~2 杯 (1杯 = 240ml)	每日攝取 1.5-4 碗

生活需要甜味，讓我們可以選擇更天然、適量的甜，既能照顧味蕾，也能守護健康。今天，為自己留一點甜，也留一份長久的健康。

參考資料：

衛生福利部國民健康署、世界衛生組織(WHO) [⊕ Sugars factsheet](#)

A definition of free sugars for the UK.(Public Health Nutr. 2018)

[⊕ 減糖增健康，勿嗜糖成癮 – 國家衛生研究院論壇](#)