

糖的迷思

糖是簡單碳水化合物，每克糖能提供 4 千卡熱量，其中葡萄糖屬最快為腦部提供能量的醣類。雖然單純吃糖不會直接導致糖尿病，但在均衡飲食當中，我們應減少攝取糖分至不多於每天所需熱量的 10%¹。以一位每日攝取 2,000 千卡熱量的成年人為例，每日的糖分攝取量應少於 50 克，即約 10 茶匙糖。

然而說起糖，不少人都知道進食過量糖會令體重增加和引致蛀牙等健康問題。那麼市面上眾多產品中，有否「較健康」的糖類選擇？

- 白砂糖

白砂糖是最常用的糖。它從甘蔗中提取，並經精製而成。白砂糖廣泛添加於食物中，包括糖果、糕點、酥皮糕點、果味飲品和汽水。由於經過精製，因此每 100 克的白砂糖有超過 99% 都是蔗糖，只含極微量礦物質²。

- 原蔗糖（紅糖）

原蔗糖和白砂糖一樣，都是從甘蔗中提取，但其精製過程比白砂糖少，保留了較多甘蔗中的原材料，因此原蔗糖比白砂糖含較多鈣質、鉀質和鐵質²。然而，我們可透過日常飲食攝取這些礦物質，無須從紅糖中吸收。

不論是原蔗糖或白砂糖，每克糖均含 4 千卡熱量，因此多吃皆會攝取過多熱量，增加肥胖的風險。

- 蜜糖

蜜糖是蜜蜂採集花蜜後，經自身釀造而儲存在蜂巢中的物質。每克蜜糖含 3 千卡熱量和少量維生素、礦物質和胺基酸²。由於蜜糖含較多水份，因此它的熱量比白砂糖和原蔗糖低。然而，比起一般食用糖，我們在食物或飲品中會用上較多蜜糖，因此若不注意分量，便容易攝取過多熱量。

- 甜味劑（代糖）

低熱量甜味劑只含少量甚至不含熱量，一般添加於無糖香口膠、糖果和健怡汽水裏。不同甜味劑的甜味各異，但甜度通常較白砂糖高許多倍。由於甜味劑的使用分量少，因此使用甜味劑食物的熱量會較加入糖的食物低³。不過，常吃甜味劑會養成嗜甜的不良飲食習慣，故不宜過量食用。

總括而言，市面上並沒有所謂「較健康」的糖。無論哪一種糖，我們均會因攝取過量而導致吸收過多熱量或助長嗜甜的飲食習慣。因此，控制糖的分量才是關鍵所在。

¹ 世界衛生組織

² 美國農業部轄下的營養素資料實驗室

³ 食物安全中心