

何謂「醣類」

- 又稱為碳水化合物
- 為五大類營養素之一
- 主要功能
  - 產生熱量－1公克產生4大卡熱量
  - 幫助蛋白質、脂肪完整代謝
  - 腦部神經細胞熱量來源
  - 組成身體成分
- 分類
  - 單醣：葡萄糖、果糖、半乳糖
  - 雙醣：蔗糖、麥芽糖、乳糖
  - 多醣：寡醣、肝醣、澱粉、纖維素
- 攝取過多
  - －熱量太高
  - －體重增加
- 攝取不足
  - －缺乏體力
  - －影響蛋白質脂肪代謝
  - －神經細胞受損
- 此糖非彼醣
- 一般所稱的糖→指的是單醣、雙醣
- 例如糖果、砂糖、冰糖、黑糖、白糖、霜糖、玉米糖漿等。

糖的功能

- 人體可以直接利用，產生熱量
- 使烘培後的糕餅鬆軟好吃
- 麵包、酒類需要糖才能讓酵母發酵
- 刺激身體分泌腦內啡、血清促進素，這些神經傳導物質使人感覺舒適，鎮定
- 防腐

過量的影響

- 1克產生4大卡熱量
- 在精緻過程中營養成分流失殆盡，只留下濃縮的高熱量，對於空有熱量而無營養素的食物，我們稱它為「空熱量食品」
- 糖攝取增加→其他營養素攝取降低→營養不平衡
- 蛀牙的問題
- 一般人因攝取過量而造成許多營養問題

營養品質指數

營養品質指數

=

某一食物某營養素占每建議量攝取百分比

熱量的提供占每日熱量建議百分比

比例越高，表示此食物之營養價值越高，反之則表示此食物之營養價值不足

無所不在的糖－含糖食品存在許多食物內，讓人在不知不覺中攝食過量

可樂、糖果、蛋糕、布丁、巧克力、調味奶、餅乾、三合一麥片粥、咖啡、果醬、雞尾酒、派、冰淇淋、水果罐頭、口味鹹食品、蜜餞、各式奶茶、果汁等

**飲料：**其含糖量更需注意，諸如果汁、碳酸飲料、奶茶、運動飲料、乳酸飲料、機能飲料、花茶、冬瓜茶等，舉例來說：100cc碳酸飲料約含11公克的糖，一罐250cc即含27.5克的糖，熱量相當於110大卡，約兩份水果的熱量，但其缺乏了水果所含的礦物質、維生素及纖維質，飲用太多這類飲料，若其他食物攝取不足，將造成營養狀況失衡，或體重增加。又如果汁，100CC含糖11公克，與上述碳酸飲料有相同情形，市售果汁其純度均不高且外加了糖分物質，亦即提高了熱量而降低了營養品質。

果糖是好糖？

- 存在於天然食物，特別是水果、蜂蜜、楓糖
- 玉米糖漿及為高果糖甜味劑－即為果糖代表性加工品
- 果糖甜度為蔗糖1.17倍
  - －為達相同甜度e果糖用量會比一般蔗糖少，是而以果糖來代替蔗糖可能可以降低糖的使用量。
- 市受果糖糖漿成分e僅55%果糖，餘為蔗糖
- 果糖另一特性－吸收較慢
- 但攝取過多→脂肪及膽固醇合成增加－易提高三酸甘油酯及尿酸
- 果糖可以減肥嗎？
- 1公克→4大卡：熱量與一般糖類相同，且造成血糖上升的效果與蔗糖相同，不可代替蔗糖使用
- 有些人會將水果再配果糖吃，無形中增加許多的熱量，並不適宜

最後建議大家視時視地使用糖的產品，儘量少用之，加工食品中多含糖分物質，食用前可小心閱讀食品標示；飲料中糖分物質更高，水分補充以白開水為主，不可以飲料代替水分，如此可塑造較健康的生活方式。