

# 聰明減糖的健康革命

健康講座-低糖飲食  
聯新國際醫院  
家庭醫學科 / 解蕎瑋 醫師



# 甜蜜陷阱：糖無所不在



- 你今天攝取了多少糖分？
- 台灣人每日平均攝取的糖分超標。
- 隱藏的高糖食物：調味乳、麵包、醬料。
- 飲料含糖量：手搖飲、含糖飲料、果汁。

# 糖分攝取建議上限

- 每日攝取上限 (台灣衛福部建議) :
  - 添加糖攝取量不宜超過每日總熱量的 10%
  - 以成人每日攝取 2000 大卡計算，約為 50 公克
- 更健康的目標 (WHO & 營養專家建議) :
  - 添加糖攝取量降至總熱量的 5% 以下
  - 以成人每日攝取 2000 大卡計算，約為 25 公克



# 台灣人每日平均攝取的糖分超標

- 實際攝取量：
  - 全體平均：董氏基金會推算，台灣人每日平均攝取67公克添加糖
  - 青少年從含糖飲料攝取糖量達413公克/日 (WHO 建議8倍)
- ★ 一杯 700 毫升的「全糖」珍珠奶茶，含糖量約 62 公克。
- ★ 僅此一杯飲料，就可能已超過每日添加糖攝取的上限 (50 公克)！



# 辨識糖分陷阱——隱形糖無所不在



- 添加糖藏在哪裡？
- 食品標籤怎麼看？

# 什麼是「添加糖」？

- 添加糖藏在哪裡？
  - 飲料、醬料、早餐、零食、健康食品
- 食品標籤怎麼看？
  - 「糖」、「果糖」、「玉米糖漿」等關鍵字



一年 西元年/月/日)	<b>營養標示</b>		NET WEIGHT BEST BEFORE MANUFACTURE 10F., NO. 88, http://www.in
	每一份量 57公克 本包裝含 1 份		
	每份 每100公克		
有限公司 DER/ 二段88號10樓 興路九龍段129巷91號 55-999 foods.com	熱量	337大卡 591大卡	<b>Nutrit Facts</b> Serving Size Servings Per Calories 34 Calories from
	蛋白質	5.4公克 9.4公克	
	脂肪	22.8公克 40.0公克	
	飽和脂肪	11.2公克 19.6公克	
	反式脂肪	0公克 0公克	
	碳水化合物	27.5公克 48.3公克	
	糖	12.2公克 21.4公克	
	鈉	83毫克 145毫克	



# 添加糖分攝取主要來源

- 含糖飲料

- 台灣成年人每週喝6.8次含糖飲料。
- 高中生更高達每週喝7.8次含糖飲料。
- 市售飲料含糖量驚人：
  - 全糖珍珠奶茶（700ml）：62公克
  - 可樂（330ml）：35公克
  - 發酵乳飲料（330ml）：56公克

- 加工食品與鹹食

- 香魚片（100g）：40公克糖
- 沙茶豆干（100g）：25公克糖
- 番茄醬、和風醬等調味料也含隱藏糖分。

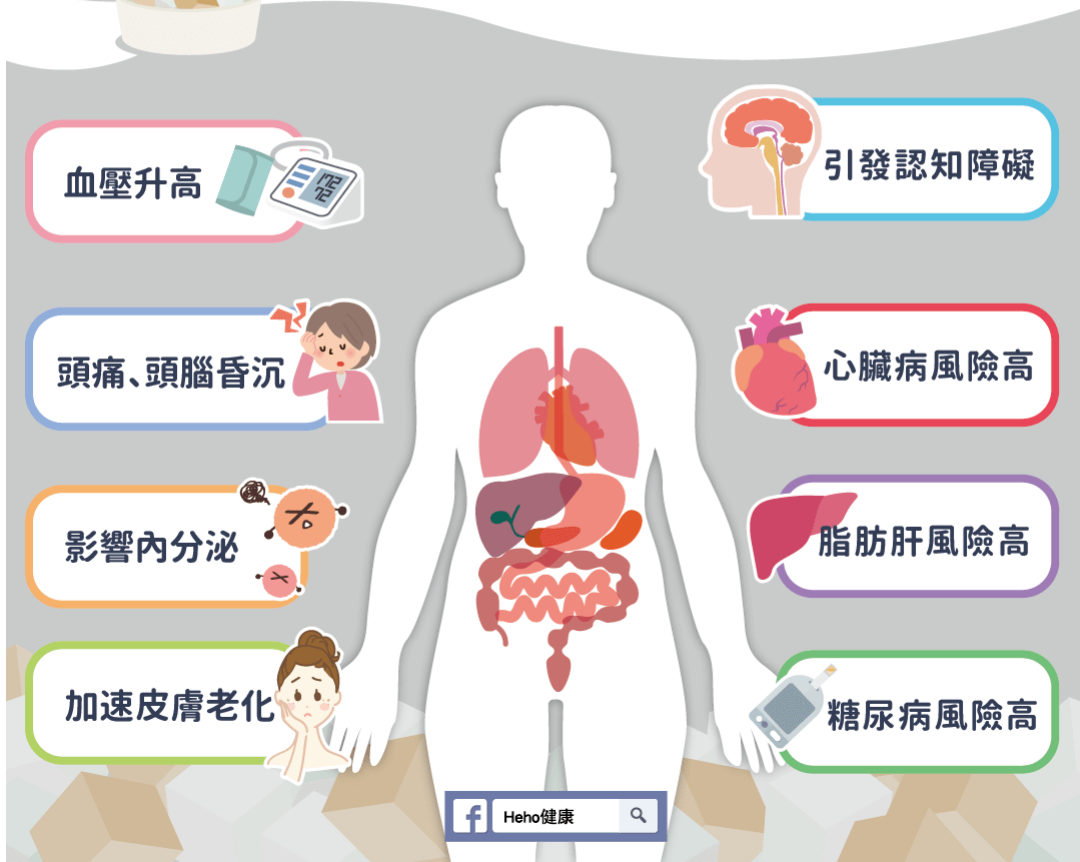


# 糖分對健康的衝擊



糖攝取過量不僅易胖  
對身體還有這8種危害！

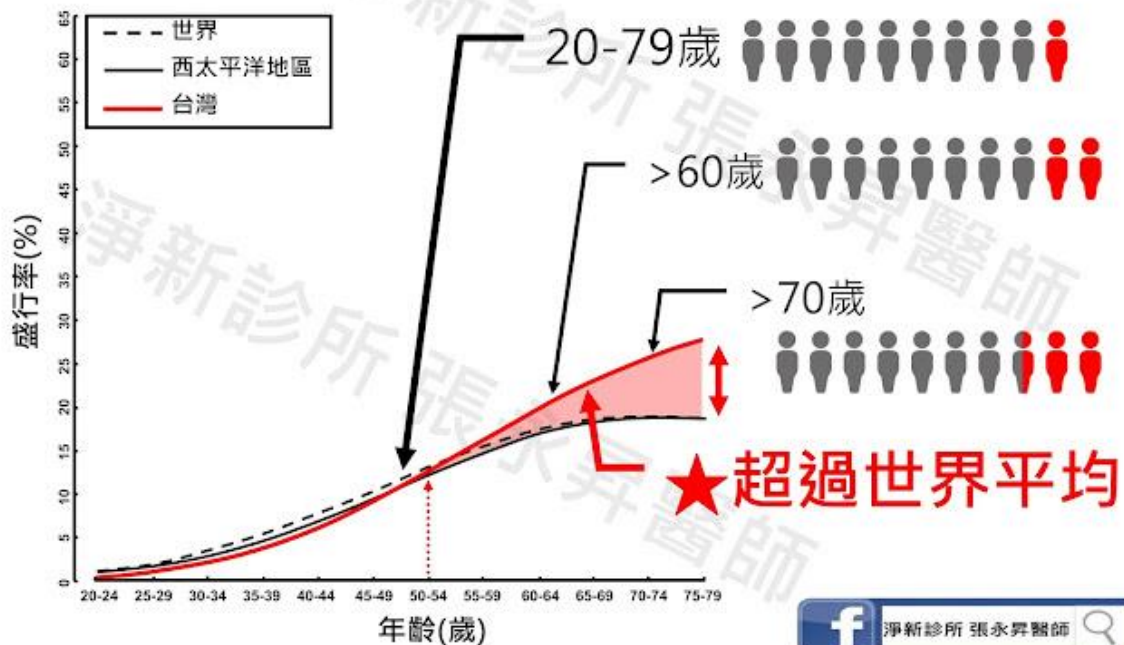
- 血糖高低震盪
  - →胰島素阻抗
  - →增加糖尿病風險
- 脂肪肝、肥胖
- 心血管疾病
- 皮膚老化
- 情緒波動





# 台灣成人糖尿病盛行率高於世界平均

IDF國際糖尿病聯合會公佈  
2014年台灣成人糖尿病年齡盛行率



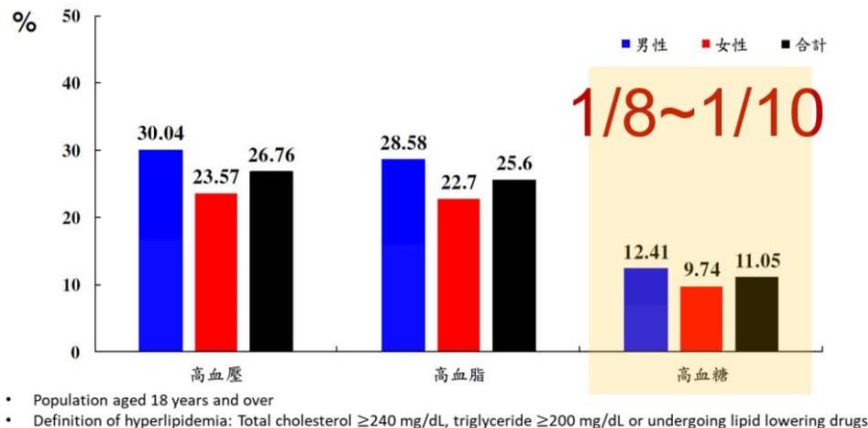
# 台灣糖尿病人口逐年上升

在台灣，糖尿病人數呈現上升趨勢，從2000年70.7萬人，到2008年增加為120.5萬人，2015年更成長為173萬左右。

依人口結構分析估計，目前糖尿病人口可能高達220萬人以上，顯示糖尿病盛行率正在快速增加中。

## 台灣高血糖盛行率- 11.05%

2017-2020 prevalence of hypertension, hyperlipidemia, and hyperglycemia



# 實用減糖技巧

健康生活從小改變開始

## 減糖新手飲食 4大指南

HEHO

1

### 消除過多的糖份

戒掉「額外添加」的精緻糖！  
養成閱讀食品營養標示的習慣

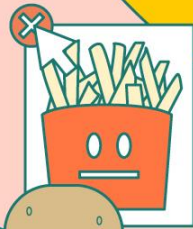


1

2

### 多吃原型食物

能延長消化所需要的時間  
營養素與膳食纖維含量較高



3

3

### 適量攝取蛋白質、油脂

選擇好油及優質蛋白質



2

4

### 確保餐餐有蔬菜

增加膳食纖維、有利血糖穩定、提升飽足感、促進腸道蠕動、預防便秘



4

# 釐清：低糖(糖) vs. 低碳水(醣)：差異與比較

項目	低糖飲食	低碳水（低醣）飲食
定義	減少「糖」的攝取，尤其是添加糖、甜食、含糖飲料等	減少「所有碳水化合物」的總攝取量，包括糖、澱粉、主食（如飯、麵、麵包）等
飲食重點	主要針對精製糖、甜食、飲料等	控制所有碳水來源，主食也需精算
主要限制食物	甜點、含糖飲料、加工食品	米飯、麵條、麵包、根莖類、甜食、含糖飲料等
其他營養素	不特別強調蛋白質或脂肪比例	蛋白質與脂肪比例相對提高
目標	避免血糖飆升、減少糖分負擔	促進脂肪燃燒、減重、穩定血糖

# 釐清：低糖(糖) vs. 低碳水(醣)：差異與比較

## 差異說明

- 低糖飲食：重點在於減少「糖」的攝取，特別是精製糖（如白砂糖、果糖、玉米糖漿）、甜點、含糖飲料等。主食（如白飯、麵包等）可以適量攝取，較不嚴格限制總碳水化合物量。
- 低碳水飲食（低醣飲食）：則是把「所有碳水化合物」的總攝取量都降低，包括主食、澱粉類蔬菜等。飲食中蛋白質與脂肪比例會相對提高，讓身體更依賴脂肪作為能量來源。

## 實際舉例

- 低糖飲食：早餐吃一碗燕麥粥（含適量碳水），不喝含糖飲料，甜點減量。
- 低碳水飲食：早餐改吃水煮蛋 + 無糖豆漿 + 大量蔬菜，主食減量或不吃，嚴格控制每日碳水總量。

# 實用減糖技巧1-消除餐桌上的糖份

- 減糖第一步：優先戒除在飲食中「額外添加」的精緻糖。

複習：

1. 國際建議：
  - 世界衛生組織 (WHO) 建議：每日「添加糖」攝取量應低於總熱量的 10%。
2. 健康風險：
  - 過量攝取精緻糖與 **肥胖**、**代謝症候群** 等健康問題密切相關。
3. 大腦機制：
  - 甜食會刺激大腦的獎勵系統，釋放**多巴胺**，產生短暫愉悅感。
  - 這會誘發 **想吃更多甜食** 的慾望，且 **不易** 因為吃了甜食而減少攝取其他食物。
  - 長期下來，容易在不知不覺中攝取過多熱量，導致體重增加。



## 但多巴胺刺激是短暫的

多巴胺獎勵機制類似濫用藥物的神經適應性反應，當隨著獎勵次數頻繁、需要增加攝取量來達到同等快樂感，形成一種惡性循環



糖攝取越多，反而會影響腸道菌叢生態，導致情緒容易低落、憂鬱、身體發炎

# 實用減糖技巧1-消除餐桌上的糖份

## 如何執行？

### 1. 留意這些食物：

- 盡量避免或減少攝取：汽水、珍珠奶茶、蛋糕、餅乾、冰淇淋、(部分)麵包 等明顯含有較高添加糖的食品。

### 1. 養成好習慣：

- 學會 閱讀食品的「營養標示」與「成分表」。

### 2. 找出隱藏糖：

- 從 **成分表** 中辨識額外添加的糖（例如：蔗糖、果糖、高果糖玉米糖漿、麥芽糖、轉化糖漿等），了解吃進去的食物組成。



## 醣類計算 3 步驟！

### 1 看成分

### 2 找醣類

### 3 算份數

#### 營養標示

每份量30公克		
本包裝含 9公克	每份	每100公克
熱量	151.2大卡	502.5大卡
蛋白質	2.1大卡	7.1公克
脂肪	6.8公克	22.5公克
飽和脂肪	4.6公克	67.9公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	20.4公克	67.9公克
糖	7.7公克	25.8公克
鈉	86公克	285毫克

提醒：醣=碳水化合物



## 實用減糖技巧2-三餐多吃原型食物

**原型食物**：指加工程度低、盡量保留食物原始樣貌的食物。

優點：

- 營養素與膳食纖維含量通常較高。
- 需要更多、更反覆的咀嚼，有助於減緩進食速度。
- 消化吸收所需時間較長，能延長飽足感。



# 實用減糖技巧3- 適量蛋白質、油脂攝取

適度提高「蛋白質」和「好油脂」的攝取比例，  
以提供身體足夠的能量來源。

- 優先選擇「優質蛋白質」來源：
  - 動物性：魚、海鮮、瘦肉（雞、豬、牛）、雞蛋、乳製品（牛奶、優格、起司）。
  - 植物性：豆腐、豆漿、豆干、毛豆、黑豆等豆類製品。
- 盡量避免「加工肉品」：
  - 例如：香腸、火腿、熱狗、培根、肉乾等。這些通常鈉含量和添加物較多。

## 吃肉≠長肌肉 吃錯發炎又發胖

### 吃這些才是優質蛋白質



✓ 優質蛋白質選擇

\*每100g C=碳水化合物/P=蛋白質/F=脂肪

<b>黃仁黑豆</b> 205 kcal C40.3/P20.6/F2.1	<b>菲力牛排</b> 184 kcal C0.1/P20.6/F10.7	<b>雞棒腿</b> 151 kcal C0/P18.9/F7.8	<b>香魚</b> 147 kcal C0/P18.5/F7.5	<b>水煮蛋</b> 144 kcal C1.7/P14/F9.2
<b>豬後腿肉</b> 123 kcal C0.4/P20.4/F4	<b>去皮雞胸肉</b> 117 kcal C0.6/P23.3/F1.9	<b>旗魚</b> 111 kcal C0.8/P26/F0	<b>鯛魚</b> 110 kcal C2.5/P18.2/F3.6	<b>雞里肌</b> 109 kcal C0/P24.2/F0.6
<b>白蝦仁</b> 103 kcal C0/P22/F1	<b>草蝦</b> 100 kcal C1/P22/F7	<b>帶莢毛豆</b> 97 kcal C15/P12.9/F1.7	<b>板豆腐</b> 87 kcal C6/P8.5/F3.4	<b>干貝</b> 57 kcal C1.7/P12.7/F0.4
<b>花枝</b> 57 kcal C3.7/P12.2/F0.6	<b>蚵仔</b> 57 kcal C4.2/P9.4/F1.6	<b>魷魚</b> 50 kcal C3/P11.3/F0.2	<b>蛤蜊</b> 37 kcal C2.7/P7.6/F0.5	<b>無糖豆漿</b> 32 kcal C0.7/P3.6/F1.9

⚠ NG蛋白質陷阱

加工肉類 高油又高鈉  
養成發炎體質 易致癌



高油脂 高溫油炸  
破壞營養素 易增加內臟脂肪堆積



●以上為每100g之數值，數值來源為營養成分資料庫，食材重量以實際狀況為準。  
●依權所量©高敏敏營養師 & 白袍聯盟

白袍聯盟

## 實用減糖技巧3-適量蛋白質、油脂攝取

適度提高「蛋白質」和「好油脂」的攝取比例，  
以提供身體足夠的能量來源。

- 優先選擇富含「不飽和脂肪酸」的油脂：
  - 例如：橄欖油、芥花油、葵花籽油、酪梨油、堅果種子（適量）等。
  - 烹調方式：留意不同油品的發煙點，選擇適合的烹調方式。

P.S.根據衛生福利部國民健康署的建議食用量，每天攝取量1份就夠了，1分的量為大顆的堅果（腰果、杏仁果）5顆，或是小顆的堅果（花生）10顆。另外，過量食用堅果也會導致上火，甚至消化不良，長期下來就會便秘，所以吃堅果必須要合理用量、合理搭配。



## 實用減糖技巧4- 確保每餐都有蔬菜

蔬菜是重要的 膳食纖維 來源，富含多種必需的維生素 與 礦物質，提供其他對健康有益的 微量營養素。

吃蔬菜的好處：

- **穩定血糖**：有助於延緩餐後血糖上升的速度。
- **增加飽足感**：膳食纖維能幫助提升飽足感，有助於控制食量。
- **促進腸道健康**：促進腸道蠕動，維持腸道功能正常，預防便秘。
- **補充必需營養素**：是獲取多種維生素和礦物質的重要途徑。







謝謝聆聽！