

減糖10妙計

認清糖真面目後，我們亦要學識控糖，以下余思行教大家減少糖分妙計：

1. 平日進食時，盡量減少或避免為餐桌食物添加糖分。
2. 多購買無糖飲品，例如 Light/Zero 健怡可樂、無糖雪碧。
3. 多選購新鮮水果，如要購買罐裝水果，避免選購糖漿浸的一類，只選原味果汁。
4. 選購包裝食物時，盡量選擇低糖類別。
5. 進食早餐穀物或燕麥時，可用新鮮水果（香蕉、莓類、士多啤梨）、乾果（提子乾、杏脯）或果仁來代替糖。
6. 烹製曲奇、蛋糕時，可減少二分之一至三分之一糖的份量。
7. 烹煮食物時，可以天然材料代替糖，例如果蓉、橙、檸檬、香草、果仁等。
8. 外出進餐時改用代糖添加飲品中。
9. 為食物增添美味時，可以天然食材如薑、蔥、蒜、番茜或各種香草來代替糖。
10. 嘗試飲品不加糖，例如奶茶、檸檬茶、咖啡，你會更能發掘當中的美味。

認清包裝食物中的「糖」

知道糖與健康的關係後，我們便要認清食物中的糖！

余思行說，糖除了餐桌上的砂糖、蜜糖、麥芽糖等類別，還有添加於包裝食物的糖。她建議，享用餐桌食物時盡量不加糖，因為廚師烹調時已加入適當調味，當中可能已包括糖；如要為餐桌飲品加糖，每次最好少於一茶匙（5克，相等於20卡路里）。

而我們最要留意的是包裝食物中的糖，因為很多時一盒包裝飲品或一包餅乾，已含10-20茶匙糖。

余思行說，現行的食物營養標籤法例，食物毋須註明添加了多寡糖分，故我們只能從標籤中糖分一欄判別食物是否高糖。「每100克食物中含15克以上糖分就屬高糖，於少於5克則屬低糖。在任何情況下，我們都應盡量選擇低糖類包裝食物。」

另外我們亦要認清糖的各種名稱，如成分中有多種糖，及糖排放在較前位置，則表示該食物含較多糖。

各種糖的名稱如下：

1. 黃糖 (brown sugar)
2. 玉米甜味劑 (corn sweetener)
3. 玉米糖漿 (corn syrup)
4. 果汁精華 (fruit juice concentrate)
5. 葡萄糖 (dextrose)
6. 果糖 (fructose)
7. 麥芽糖 (maltose, malt sugar)
8. 蔗糖 (sucrose)
9. 高果糖漿 (high-fructose corn syrup)
10. 蜜糖 (honey)
11. 轉化糖 (invert sugar)
12. 糖蜜 (molasses)
13. 原蔗糖 (raw sugar)
14. 糖 (sugar)
15. 糖漿 (syrup)

Moringa Cake Syrup (#54664)
Ingredients: High fructose corn syrup, Glucose syrup, Flavour and flavouring, Colour (E150a, E150d)
Manufactured By: Moringa & Co Ltd, 33-1 Shiba 5-Chome, Minato-Ku, Tokyo, 108-8403 Japan. Tel: 24873453
Agent: Yamakawa (HK) Ltd. Net Wt: 200g
Best Before: 此日期前最佳: 30-08-2013
DD/MM/YY 年

Ingredients: wheat flour, sugar, glucose-fructose syrup, vegetable fat, spices (clove, cinnamon), raising agent (sodium bicarbonate). (This product contains wheat, may contain traces of milk, peanut, nut, egg and soybean.)

▲ 糖有不同的名稱，購買時應細閱成分表。

▲ 一般汽水或甜飲品都含頗高糖分，大家必須留意。

飲品	糖 (g)	脂肪 (g)	鈉 (mg)
Pepsi	26.5g	0g	10mg
Coca-Cola	26.5g	0g	10mg

糖是朋友

吃糖有損健康，吃糖是十惡不赦，糖是健康的敵人嗎？

養和醫院高級營養師余思行說：「糖可以提升食物的味道，令食物更美味及易入口；糖亦能刺激大腦分泌安多芬（Endorphin），令人精神上感覺舒暢，輕鬆及和諧，適量地吃糖，令生活更愉快，所以糖不是健康的敵人。但過多的糖分，就有損健康。」

何解過多的糖會影響健康，我們要先認識糖的種類及結構。余思行說，糖是碳水化合物的一種，分別有葡萄糖（glucose）、果糖（fructose）、麥芽糖（maltose）及蔗糖（sucrose）等等。

葡萄糖是其中一種結構最簡單的糖，最易為人體吸收；蔗糖多用作餐桌糖，用來加入飲品或餐桌食物中；果糖原本存在於生果中，經提煉後用於加工食物。另外牛奶含乳糖，一般飲用牛奶時會感到有輕微甜味。

「甜」味令人快樂，「甜美」生活更是人人嚮往，所以「甜」這個字，大多數人都喜歡。不過帶來甜味的糖，卻不能放肆地吃！

任何食物多吃都會壞肚皮或有損健康，今日由營養師余思行教大家精明吃糖！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀

代糖安全嗎？

多攝取糖無益，近年有不少人用代糖，特別是糖尿病人及減肥人士。但同時也有不少有關代糖可致癆的傳聞，到底使用代糖安全嗎？

余思行說，過往的研究只針對動物，至目前為止，未有任何確實證據顯示代糖引致癆症，所以我們只要適量進食，食用代糖/蔗糖素（sucralose）、糖精（saccharin）、阿斯巴甜（aspartame）都是安全的。目前代糖亦用於包裝食物中，例如香口糖、罐裝飲品。

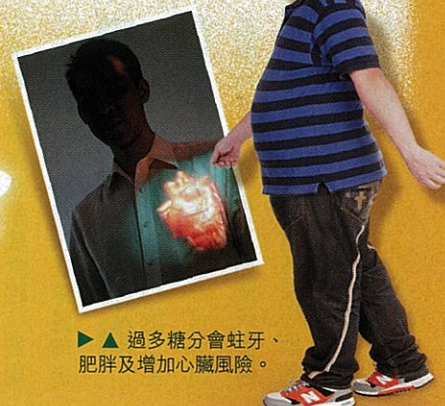
糖與疾病

糖屬碳水化合物，但它除了供給甜味，基本上沒有營養可言，不像其他碳水化合物，如麵包、米飯、意粉等含其他營養素，所以糖只會為身體增加熱量，過多的糖，絕對沒有好處。

「過多的糖分帶來的負面影響，最常見如蛀牙。糖分會增加口腔的酸性，便利細菌的生長，故愛吃糖的人易蛀牙；糖分過多的飲食習慣，會因為攝取過多熱量又無法耗盡，久而久之令身體肥胖，帶來很多健康問題，包括增加糖尿病、心臟病、癌症等風險。」余思行說。

很多人以為多吃糖會引致糖尿病，余思行說，糖尿病成因是關於遺傳及不良飲食習慣，並不是單一由多吃糖引起。但如果因多吃糖而引致肥胖，則會增加患上二型糖尿病風險。

要避免因多吃糖而增加患病風險，美國心臟協會建議男士每日不應攝取多於150卡路里的糖，即9茶匙；女士不應多於100卡路里的糖，即6茶匙。



▲ 過多糖分會蛀牙、肥胖及增加心臟風險。