



甜味劑取代糖？



▲游離糖是指製造和烹調食物過程中額外添加的糖分，蜂蜜亦是其中一種。

▼鮮果汁和濃縮果汁內天然的糖分亦屬於游離糖之一。

游離糖 不宜多吃

認識甜味劑之前，我們先了解游離糖的定義，養和醫院營養師柳慧欣表示：「游離糖（Free Sugar）指的是食物製造和烹調過程中額外添加到食物或飲品中的糖分，例如葡萄糖、果糖、蔗糖和砂糖；蜂蜜、糖漿、鮮果汁、濃縮果汁當中天然存在的糖分亦需要計算在內。」

世界衛生組織建議每日每人的糖分攝取量應少於總熱量攝取的百分之五至百分之十，以每天攝取二千卡路里為例，不應多於二十五至五十克糖分，即約五至十茶匙的糖。市民可以留意食物標籤中的糖分含量，假如每一百克食物中不多於五克糖便屬於低糖，相反若如食物成分表內添加糖分佔首要，便代表着游離糖含量較高，不宜多吃。」

甜味劑即代糖

最近甜味劑被廣泛關注，到底甚麼是甜味劑？柳慧欣解釋，甜味劑指任何帶甜味的化合物，但當中不包括傳統糖分、其他碳水化合物或多醣醇。她說：

「甜味劑即是代糖，日常不少食物都有添加甜味劑，最常接觸到的是含天冬酰胺、糖精或三氯半乳糖的餐桌代糖，還有一部分汽水和香口膠亦有添加甜味劑。」

每天飲食當中我們攝取不少的糖分，而糖分更是導致肥胖的一大因素，所以健康飲食「三低一高」中，除了低脂和低鹽外，亦包含低糖。

近年開始流行以代糖或甜味劑等產品取代傳統糖分，是否真的較為健康？今期營養師剖析它們的成分以及好與壞。

撰文：文樂軒 設計：林彥博



▲部分香口膠和無糖汽水會加入甜味劑。



養和醫院營養師柳慧欣

適量使用對人體無害

對於甜味劑不少人依然存有懷疑，柳慧欣指出：「在香港市面上使用甜味劑的食物大多是零食而非主要食物，所以市民從飲食中攝取過量甜味劑導致危害健康的機會不大。而且香港所批准使用在食物當中的甜味劑均通過聯合國糧食及農業組織和食物安全中心所進行的安全評估，確保市民只要不是食用過量便對人體無害，亦不會如坊間流傳導致畸胎或患上癌症。」

但要注意並非所有甜味劑都適合用作煮食，例如阿斯巴甜（Aspartame）在煮食過程中會被分解，導致失去甜味，它只適用於作為餐桌代糖，加入熱飲當中，因為一般熱飲溫度不會高於攝氏一百度，不足以影響阿斯巴甜的結構。而糖精（Saccharin）、三氯半乳糖（Sucralose）、甜菊（Stevia）等則可於煮食時使用。



◀因為熱飲溫度不會高於攝氏一百度，所以不會影響阿斯巴甜的甜度。

▼生活上最常接觸到的甜味劑是作為餐桌代糖。



甜味劑、糖都應減少

儘管甜味劑較低熱量，但不等於它能夠完全取代傳統糖分，柳慧欣說：「美國糖尿病協會公布的二〇一九年最新健康指引中說到，不論是傳統糖分、代糖、還是沒有熱量的甜味劑，都應降低其總攝取量，即使是代糖和甜味劑，食用過多也對健康有損害。」

此外有部分人不能食用甜味劑，例如患有遺傳苯丙酮酸尿症的患者，由於身體無法有效分解阿斯巴甜代糖內的苯丙酮酸，有機會導致苯丙酮酸積聚於體內，從而影響健康，更有可能令腦部造成損害。」



▲為了健康，甜味劑和傳統糖分都應減少攝取，特別是糖尿病患者更需注意。

常見甜味劑的營養價值

甜味劑名稱	熱量	甜度	每日食用限量 (以每公斤體重計算)
三氯半乳糖 (Sucralose)	0	砂糖的600倍	不多於5毫克
醋磺內酯鉀 (Acesulfame-K)	0	砂糖的200倍	不多於15毫克
甜菊醇糖苷 (Steviol glycoside)	0	砂糖的250-300倍	不多於4毫克
阿斯巴甜 (Aspartame)	每克 4卡路里	砂糖的160-220倍	不多於40毫克
西克林美 (Cyclamate)	0	砂糖的30-40倍	不多於11毫克
糖精 (Saccharin)	0	砂糖的200-700倍	不多於15毫克

減糖至健康