

## 含糖飲料沒告訴你的秘密-摘錄自康健雜誌



圖片來源：康健雜誌

一杯「微糖」梅子綠茶約有 50 克糖，相當於 10 顆方糖；不論「全糖」或「微糖」，奶茶糖度遠比綠茶高 2-5 倍；國際新趨勢，減糖跟減油一樣重要。

台灣手搖飲料店到處林立，飲料甜度還能任君挑選，要少糖、半糖、微糖，甚至還有「一分糖」。但民眾點「微糖」飲料，真的就吃進比較少糖嗎？

### 含糖飲料對健康的危害

含糖飲料喝太多，除引起肥胖外，最近研究更指出，大量運用在飲料中的「高果糖糖漿」(由玉米澱粉加工製成)，攝取過量會造成三酸甘油酯上升、脂肪肝、代謝症候群、心血管疾病、失智甚至癌症。孩童和青少年飲用過多的含糖飲料，則會影響他們生長發育，課業成績表現不理想，還有過動、注意力不集中等潛在危機。

中醫師廖婉絨在《康健雜誌》的訪問中也指出，甜食吃太多，容易長青春痘，胃痛、脹氣，還會造成體內代謝功能異常。廖婉絨自己就是過來人，以前她一天一杯可樂和珍珠奶茶，滿臉青春痘，體重高達 70 公斤，但念中醫後開始戒喝含糖飲料，成功減重到 40 幾公斤，即使生了兩個小孩，迄今仍沒有復胖。

英美食品除了清楚標示含糖量外，也開始積極倡議「限糖」，例如美國禁止含糖飲料在校園販售，紐約更是对汽水等含糖飲料課徵 18% 的肥胖稅，英國政府則直接要求廠商減少含糖量、縮小容量。

在國際一片減糖風潮中，台灣卻遠遠落後。沒有訂定每日糖類建議攝取量，也沒有規定飲料必須標示含糖量。而台灣人愛喝的手搖飲料，目前僅部分縣市輔導要標示熱量，「含糖量」並未列入。「微糖」、「少糖」到底含多少糖，店家打迷糊仗，最後賠上的還是消費者的健康。因此營養界專家疾呼，熱量與含糖量最好一併標示，讓消費者更能掌握吃進去的糖量。

### 替換方案，喝出健康

嘴饞想喝飲料時，《康健雜誌》建議以下替換方案，讓消費者能喝得更健康：例如綠茶就比紅茶少糖、想喝酸甜口感，檸檬綠茶優於多多綠茶(一瓶 700cc 的養樂多含糖量相當 22 顆方糖)、加了鮮奶的茶，糖量更少、鮮桔茶要比百香綠茶更健康。