「低糖」陷阱

很多人為健康著想，都會選擇低糖食物和飲品，以免攝取過量糖分和能量後，增加超重和患肥胖症的風險。然而，這代表低糖食物和飲品就可以任吃任喝嗎？若不想誤墮「低糖陷阱」，便要注意以下兩點：

1. 食用分量

- 根據世界衞生組織的建議，游離糖的攝取不應超過人體每天所需能量的 10%。以每天 2000 千卡的膳食為例，應攝取少於 50 克糖。
- 以一瓶每 100 毫升含 5 克糖的飲品為例，喝光整瓶（容量 500 毫升）便攝取了 25 克糖。換句話說，喝兩瓶已達上述建議糖分攝取量的上限。由此可見，低糖飲品不能無限量飲用。
- 進食的食物分量愈多，攝取的能量和營養素便愈多。大吃大喝聲稱「低糖」的食物和飲品，可能導致攝取過多能量和糖分。因此，注意食用分量對控制攝取能量和糖分甚爲重要。

2. 其他營養素

- 即使是聲稱「低糖」的食物也可能含有高脂肪或高鈉。
- 選購時不應盡信營養聲稱，亦應參考營養標籤上的資料和配料表，從而選擇較健康的食物。
- 食物安全中心製作的購物卡（下圖）是其中一種幫助消費者選擇較健康食物的工具。

如何選擇較健康的食物

查看營養標籤上脂肪、糖及鈉（或鹽）的含量，
從而選擇較健康的“三低”食物。

	什麼是高？（少選）	什麼是低？（多選）	
	按每100克計（超過）	按每100克計（不超過）	按每100毫升計（不超過）
總脂肪	20 克	3 克	1.5 克
糖	15 克	5 克	
鈉	600 毫克	120 毫克	

做個精明消費者

例子：

- 從營養資料可見，每 100 克曲奇含 3.4 克糖，符合聲稱「低糖」的條件。
- 然而，每 100 克曲奇含 28.5 克脂肪，符合購物卡上對高脂的定義，即每 100 克食物含逾 20 克總脂肪。
- 因此，選購時不宜盡信營養聲稱，亦應參考營養標籤上其他營養素資料（例如脂肪和鈉）。

營養資料	
	每 100 克
能量	517 千卡
蛋白質	10 克
總脂肪	28.5 克
– 飽和脂肪	8.0 克
– 反式脂肪	0 克
碳水化合物	55 克
– 糖	3.4 克
鈉	448 毫克

低糖曲奇的營養標籤

想知道更多有關……

✧ 健康飲食的資訊，請瀏覽「健康地帶」網站 http://www.cheu.gov.hk
✧ 「健康在職計劃」的資料，請瀏覽 http://www.healthatwork.gov.hk
✧ 營養標籤的資料，請參閱食環署專題網頁 http://www.nutritionlabel.gov.hk/