糖的迷思

糖是簡單的碳水化合物，1 克糖能提供 4 千卡熱量，而其中葡萄糖屬最快為腦部提供能量的糖類。在均衡飲食當中，我們可適量攝取糖分，但每日的攝取量應少於所需熱量的 10% [1]。以一位成年人每日攝取 2000 千卡熱量為例，每日的糖分攝取量應少於 50 克，即約 10 茶匙糖。

然而說起糖，不少人都會想起過量進食糖會增加體重和引致蛀牙等健康問題而應少吃為妙。那麼市面上琳瑯滿目的糖類產品當中，會有「較健康」的選擇嗎？

- 白砂糖

白砂糖是最常用的糖，從甘蔗中提取，經精製過程後製成純度高的白糖。白砂糖廣泛添加於食物當中，包括糖果、糕餅、酥皮糕點、果汁飲料和汽水等。由於經過精製，因此每 100 克的白砂糖有超過 99%都是蔗糖，只有極微量的礦物質 [2]。

- 原蔗糖 (紅糖)

原蔗糖和白砂糖一樣，都是從甘蔗中提取，但其精製程度比白砂糖低，保留了較多甘蔗中的原材料，所以原蔗糖比白砂糖含較多的鈣質、鉀質和鐵質 [2]。然而，我們可輕易從其他食物中攝取這些礦物質，根本無須從糖吸收。

不論是原蔗糖或白砂糖，每克糖均含 4 千卡熱量，多吃皆會攝取過多熱量，增加致肥的風險。

- 蜜糖

蜜糖是蜜蜂將採回來的花蜜，經自身的釀造後，儲存在蜂巢中的蜜。每克蜜糖含3千卡的熱量，以及少量的維生素、礦物質和胺基酸[2]。由於蜜糖含較多的水份，因此它的熱量比白砂糖和原蔗糖低。然而，比起一般食用糖，我們在煮食或沖調飲品時會下較多的蜜糖，因此我們若不注意分量，便容易攝取過多的熱量。

- 代糖

代糖又稱甜味劑，一般添加於無糖香口膠、糖果和健怡汽水裏。不同的甜味劑的甜味各異，但甜度通常比白砂糖高許多倍。由於甜味劑的使用分量少，與加入糖的食物比較，使用甜味劑的食物熱量會較低[3]。不過，常吃甜味劑會養成嗜甜的不良飲食習慣，所以不宜過量食用。

總括而言，眾多的糖類當中並沒有所謂較健康的糖。無論是那一種糖，均有機會因攝取過量而導致我們吸收過多的熱量或培養出嗜甜的不良飲食習慣。因此，分量控制才是關鍵所在。

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

[1] 世界衞生組織

[2] 美國農業部轄下的營養素資料實驗室

[3] 食物安全中心