糖，你吃了多少？

文/營養科 蕭鈺瑾 營養師

隨著天氣逐漸轉熱，高溫連續飆破紀錄，不管是走在烈日底下或是在室內避暑的人們，手中一杯冰涼消暑的飲料是最大的享受。根據國健署2018年最新發表在國民飲食指標中增列「糖分攝取上限」，每日飲食中「添加糖」攝取量不宜超過總攝取熱量的10%。「添加糖」是指在製造或製備食物時加入的糖或糖漿，不包括自然存在食物內的糖類，如牛奶和水果。

若每人每天建議總攝取熱量為1800大卡，糖分攝取量就不宜超過180大卡，因此每日糖的食用克數最好能控制在45克(9顆方糖)以內，以免攝取過多熱量。

以下為常見市售飲料含糖量

★手搖杯飲料

品項	容量	熱量(大卡)	方糖(顆)註
珍珠奶茶(全糖)	700cc	653	28
珍珠奶茶(無糖)	700cc	354	18
水果茶	700cc	435	18
多多綠茶(全糖)	700cc	341	14
冬瓜茶	700cc	252	13
西瓜汁	700cc	221	11

註：方糖1顆=5克糖

★瓶/罐裝飲料

品項	容量	熱量(大卡)	方糖(顆)註
奶茶	400	212	9
冬瓜茶	600	176	8
運動飲料	600	161	8
養樂多	100	77	4
發酵乳飲料	330	243	11
柳橙汁	400	192	10
可樂	350	136	9

註：方糖1顆=5克糖

但無糖真的就沒有攝取到糖分了嗎？雖然選擇無糖茶類，許多人為了增加口感，額外添加了布丁、珍珠、芋圓、椰果、小紫蘇、山粉圓、仙草凍等，除了本身含有糖分外，也容易以糖水來熬煮；若再加上發酵乳(養樂多)、奶精、冰淇淋、焦糖、巧克力糖漿等來增加風味，不只是熱量高，也是容易超過50公克的糖分攝取。





減糖健康守則

・「看」營養標示：

可仔細看清楚包裝食品的營養標示，包括每100毫升、每份及本包裝含幾份等標示並聰明換算，例如某牌梅子綠茶1瓶600毫升，標示每100毫升的糖含量9.9公克，換算成1瓶則含約59.4公克的糖，就已經超過45克。

・多喝白開「水」：

白開水是人體最健康、最經濟的水分來源，不僅消暑、無負擔且有利代謝循環，建議可隨身攜帶環保水壺，提醒自己每天至少喝1500毫升的白開水，並應分次喝、慢慢喝，若於戶外活動時，更應隨時補充水分以預防中暑或脫水。

・增加低脂「乳」：

我國每日飲食指南建議國人每日應攝取1.5-2杯低脂乳品。低脂鮮乳不只可獲得鈣質、蛋白質及維生素等營養，也不用擔心攝取過多游離糖。建議可選擇用鮮奶取代奶精或調味乳，不僅僅可增加乳品的攝取，也可達到減糖的目的。





