



攝入過量糖分導致肥胖 均衡飲食避免營養過剩

近年，消費者為追求健康飲食，都會選擇“低糖、低脂”的食品，所以，標榜“低糖”的飲品就大行其道，然而，不少檢測報告都反映所謂的“低糖”飲品其實並非“低糖”外，其糖分更比沒有標榜“低糖”的飲品含糖量還要高！消費者對標榜“低糖”飲品放低了戒心，反而攝了過多的糖分。

糖是人體能量來源之一，但糖分本身沒有營養價值，攝入過量的糖分除會導致肥胖或超重外，更會因肥胖症引發各類心血管疾病。這裏就介紹一下“糖”的性質及功能，讓消費者對“糖”有更多的認識。

糖可以為人們的肌肉及腦部提供能量，世界衛生組織建議一個每天攝取2千大卡能量的成年人每日攝入的游離糖應少於50克，兒童的攝入量還應更低，以一包250毫升的紙包裝檸檬茶為例，其游離糖含量已等於每日攝取量的五成或更多！

糖的功用

糖是一種碳水化合物，當中的葡萄糖及蔗糖等除可以提供甜味之外，每克碳水化合物可提供約4千卡能量，約佔人體所需60%的熱量，是熱量的主要來源。而人體內被認為較珍貴的能量蛋白質則用以維持人體正常生長、構成及修補細胞、組織之功用，當人體內的碳水化合物足夠時，就可以節省蛋白質轉化為能量的消耗，減少蛋白質的浪費。

碳水化合物中的纖維素，不會被人體的消化酵素所分解，可以阻止蛋白質及脂肪等物質的吸收、幫助腸臟的蠕動、加速排便的速度、減少有害物質在人體內積聚，亦可有效降低肥胖症的

發生率、血液中膽固醇、血糖的吸收，降低腸癌的發生率。

食物成分中的碳水化合物、脂肪及蛋白質是人類賴以生存的基本能量要素，其中碳水化合物是熱量的主要來源，而碳水化合物（醣類）中的蜂蜜及蔗糖是為人所熟悉的甜味劑，使各種不同食物具有特定的不同風味。

醣類的分類

「醣」指碳水化合物，而「糖」是指在碳水化合物中具有甜味的醣類。以食品化學的分子結構複雜程度來區分，分為單醣、雙醣及多醣：

最簡單的醣類為單醣，是構成醣類的最基本單位。單醣包括葡萄糖（在水果及蜂蜜中提供甜味）、果糖（存在於水果中，甜度約為葡萄糖的兩倍）及半乳糖（為食物營養成份，無自然游離態存在），單醣能溶於水及具有甜味。

雙醣顧名思義由兩個單醣組成，包括麥芽糖、蔗糖（廣泛存在於甘蔗及甜菜中，為最常見的甜味劑）及乳糖（奶類食品），雙醣能溶於水及具有甜味。

多醣由多個單醣組合而成，包括澱粉（存在於穀物和根莖類蔬菜）及纖維素（植物細胞壁）。多醣不溶於水亦不具有甜味。

游離糖

游離糖是指除了蔬果及牛奶等食品中所含的天然糖分之外，在製造及烹調過程中所添加，而主要用於調味的糖。由於游離糖會增加食物當中的能量，世衛和糧農組織建議不同需要的人士每日游離糖的攝取量應有所差別，亦應留意進食含游離糖量高的食品會增加糖及能量的攝取，可能會影響身體健康。



均衡飲食

各種不同的食物可以提供人體不同的營養素，為了能夠充分獲得各種營養，消費者必須均衡攝食各類不同的食物，不可偏食。

當人體內積存過多的碳水化合物時，可變成脂肪儲存於人體內，導致肥胖，容易引起糖尿病、高血壓和心血管疾病等慢性病。由於碳水化合物（醣類）可以協助調節身體機能，當其缺乏時，會影響蛋白質及脂肪在身體的代謝作用，導致疲勞、抵抗力降低，容易感染疾病及身體機能衰退。

在現今飲食生活足夠的年代，普遍出現營

養過剩的情況，糖除了提供熱量之外幾乎不含其他營養素，食多了易引起蛀牙及肥胖，宜儘量減少食用糖分高的食品。故此每天都應多喝水，適量攝取五穀根莖類、未經精製的碳水化合物，如全麥包及麵食等含有豐富澱粉質及纖維質的食物，這些食物含有各種不同的天然膳食纖維，熱量低及容易飽肚，可以減少整體食物的進食量。消費者應以新鮮食物為飲食原則、維持理想體重、建立良好的飲食習慣及做運動，作為維護身體健康的基本要點。

O AÇÚCAR

Alguns consumidores gostam de escolher comidas com baixo teor de açúcar, sal, gorduras. Muitas destas comidas, depois de testadas, a realidade diz que os níveis de açúcar não são tão baixos como rotulam.

Os hidratos de carbono que as pessoas ingerem são a principal causa da cárie dentária, sendo o açúcar o principal elemento. Qualquer alimento que contenha açúcar deve ser ingerido durante as principais refeições, pois nessa altura há aumento da produção de saliva, logo, maior diluição dos açúcares e maior diluição e neutralização dos ácidos produzidos. Contudo, após qualquer ingestão de açúcar, deve-se escovar os dentes a seguir para impedir a produção de ácidos.

É sobretudo, substituir as guloseimas e as bebidas confeccionadas com açúcar com frutos secos, queijo, frutas, verduras cruas ou outros alimentos. Uma alimentação equilibrada deve proporcionar substâncias nutritivas essenciais para o crescimento, desenvolvimento, manutenção e funcionamento do organismo.