

甜食 少碰



砂糖在身體內，會變成中性脂肪，與攝取多量動物性脂肪的情況類似。

有些人喜歡甜食，是砂糖的嗜好者。這種人大都長得很胖，但也有不怎麼胖的人。不管外觀如何，這些人的血管中，有很多中性脂肪是不爭的事實。

糖分中，會轉變成中性脂肪的，主要是果糖。砂糖是由一分子果糖與一分子葡萄糖連結起來，但進入體內後，由胃酸（酵素）作用，很輕易地分解為果糖與葡萄糖。以這種狀態（單糖）進入血液中，其中的果糖會轉變為中性脂肪，不但成為肥胖的原因，也會沈著於血管壁。

血液中的中性脂肪愈多，愈容易引起動脈硬化，及在心臟的冠狀動脈形成血栓。

砂糖那兒來

我們自日常的食品中，究竟攝取多少砂糖呢？通常最容易忽略的是清涼飲料。這是由糖水加調味料與香料所成。因此飲用後，就有爽快感，尤其是加有碳酸氣且冰涼的飲料，更受到大家的喜愛。大概喝了一瓶清涼飲料，約攝取20~30克糖分。

除了清涼飲料，添加於一杯咖啡或紅茶的砂糖約為8~10克；一人份的甜點則含有20~30克砂糖。5顆牛奶糖有12克。

1天不超過50g

那麼我們一天所攝取的砂糖量，以不超過多少才好呢？一般以50克為宜。包括蜂蜜、水果的糖分，以及菜餚的調味料糖分等。

如果一天攝取50克以上的砂糖，則血液中的中性脂肪會急劇增加。因為脂肪為貯藏物質，轉成脂肪後，很不容易恢復到原來的成分，而被消耗掉。所以一旦長胖後，不容易消瘦下來的原因也在此。

1989年台灣每人每天的砂糖消費量為68.86克。這是從嬰兒到老人的所有人口的平均數字，可知喜歡甜食的人，實際上攝取比平均值更多的砂糖。也許攝取比限制量多達1倍以上，即100克以上也有可能。這樣當然就會變成脂肪積存於身體內了。

如此說來，我們不能再放心地吃甜食了。為了健康，一時的忍耐就很重要。

吃點心時，盡量少吃甜的食品。飲料方面，紅茶或咖啡也盡量不加砂糖，清涼飲料要敬而遠之。雖然使用人工甜味料，就不含熱量，或熱量很低，可是這是下策。大家為何不多喝國飲的烏龍茶呢？