

甜蜜之惑



當我們有糖尿病，體重過重，血脂肪過高或蛀牙等健康問題，尤其是患有糖尿病時，醫師總會建議我們不要吃“糖”。“不要吃糖”聽起來似乎很容易做到，事實上嘗試過的人都說知易行難，因為現實生活中處處少不了糖，糖幾乎存在每天我們觸目可及，隨手可得的各種食物中，例如麵包、餅乾、糖果、甜點、中西式

點心和冷熱飲等，這些誘人的佳餚美點，那一樣不需要放糖呢？要放棄甜食談何容易啊！目前我們常用的甜味劑有蔗糖、果糖、糖醇、蜂蜜、糖精、阿期巴甜以及新產品醋磺內酯鉀。這許多甜味劑中，對糖尿病而言，那些是要避免使用的，那些才是適合使用的呢？

選擇適合糖尿病人的甜味劑，首先要考慮其安全性與實用性，因此認識各種甜味劑的特性是非常重要的，了解越多，選擇使用才會越正確。

蔗糖是一般人常用的甜味劑，俗稱糖。砂糖、白糖、方糖、紅糖和冰糖等均是糖。糖是由甘蔗汁提煉製成的，故稱蔗糖。糖自古便是我們飲食中不可少的調味品，過年年糕、冬至湯圓、中秋月餅、端午甜粽、豆漿、牛奶、咖啡、紅茶、糖醋、紅燒與涼拌，在在都需要糖，但是攝取過多糖，加糖甜食或飲料，可能使體重增加，發生齲齒，營養不均衡或使血糖上升，影響糖尿病病情的控制，所以醫師建議含蔗糖食物要少吃。

果糖存在於天然食物中，例如水果和蜂蜜。純的果糖甜度是蔗糖的1.7倍，最近才常被當作代糖用。果糖在體內也會轉變成葡萄糖，因此，也會影響血糖；1公克葡萄糖具有熱量4卡，故果糖是一種有熱量的代糖，對糖尿病人或想要控制體重的人而言，並不合適。

糖醇是指山梨糖醇、甘露醇和木糖醇等天然有熱量的代糖，1公克糖醇含有熱量4卡。糖醇主要應用於食品加工製造，糖尿病食品和低熱量糖果上。糖醇在體內的吸收速率極慢，對血糖上升影響極微，不過每天攝取糖醇量若超過20~50公克，會引起腹瀉

，因此醫師多建議糖尿病人只可適量食用添加糖醇製造的食品。

蜂蜜是人類最早食用的甜味劑。蜂蜜成分中含有大量葡萄糖，因此不適合糖尿病人食用。

糖精是化學合成的無熱量代糖，其甜度是蔗糖的375倍。糖精對熱穩定，可以加熱烹煮，但食後有苦的後遺味。糖精曾一度被廣泛地使用，但自從實驗室裡以大量糖精餵食小白鼠引起膀胱癌之後，醫師較不建議糖尿病人食用糖精。

阿斯巴甜也是無熱量代糖，是由2個胺基酸合成的，可說是一種蛋白質甜味劑。阿斯巴甜的甜度是蔗糖的180倍，雖然沒有苦的後遺味，但對熱不穩定，一加熱，胺基酸分解就失去甜味，



因此只能使用於冷飲和加入熱食中，不可以烹煮，煮後會失去甜味。

除苯酮尿症患者外，一般人均可以安心使用阿斯巴甜，阿斯巴甜在體內能被代謝分解掉，臨床上尚未有因食用阿斯巴甜過量而發生副作用的報告。醫師多半建議糖尿病患可以適量地食用阿斯巴甜。

醋磺內酯鉀是一種無熱量代糖新產品，於1967年被發現，其原文為Acesulfame Potassium，簡稱Acesulfame K或ACE-K。ACE-K為化學合成的白色無味結晶狀粉末物，甜度是蔗糖的200倍，換言之，45毫克ACE-K的甜度相當於10公克糖的甜度。ACE-K嚐起來清涼舒爽，比其

其他代糖更具一般糖的甜蜜口感。

ACE-K不被人體消化吸收，也不會累積於體內，成分中含硫與鉀，不含鈉

質。其含鉀量為20%，即50毫克ACE-K含有10毫克鉀質。

全世界有50個國際研究機構研究ACE-K歷15年，許多臨床試驗至目前為止並無任何食用ACE-K有副作用的報告。在歐洲已有25個國家允許使用ACE-K多年，而美國在上市使用。我國行政院衛生署也於民國78年公告ACE-K可使用於糖尿病及低熱量食品。

ACE-K對熱穩定，加熱後甜味不會降低，可以加熱又沒有苦的後遺味，可說是集糖精與阿斯巴甜的優點於一身，真是太棒了，對於必須使用代糖的糖尿病患或控制體重的人確是實用，ACE-K的應用，無疑地將會使他們的飲食有全新的風貌。

甜味劑的種類繁多，當您購買時，一定要仔細閱讀食品標示，認清其中含有什麼成分，這些成分是否適合您，這樣您才能吃得安心。

鄉間小路

廣告服務

(02)3628148 豐年社業務部

金爪紅龍果®

- ◎國外選種接苗，粒大、甜度高……結果有半年之久。
- ◎免農藥，耐乾旱，趣味園藝新寵。
- ◎樓上可栽，賞心悅目，吉祥與魅力。
- ◎養肝、滋胃、潤腸、糖尿病聖品。



另售：無核蜜芭、珍珠芭、奇異果、酪梨...

●X.O.歐羅盆肥●植物生理活化劑●移植寶

裕農種苗花卉有限公司

彰化縣田尾鄉新興村(路)50巷11號
電話：(04)8723757 • 8733515
郵購：郵政帳號：21411787蕭泰華

白雲居 茶苑

泡一壺茶觀山聽水樂逍遙
把臂言歡話摯情



茶/茶餐/茶酒/桂花酒
飯/純土雞/山產/野菜/青菜
營業時間：12:00~24:00
假日：10:00~24:00
地址：台北縣汐止鎮水源路二段424號
電話：(02)641-5247

(下高速公路汐止交流道過紅綠燈直走，上水源路車行3公里；其間500公尺沒有建築物，您見白雲居即到)

塑膠黑軟盆·穴植管

專業
量產

適合山地造林及所有苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm到43cm口徑、尺寸20餘種現貨大量供應

郵撥03590449宗慶塑膠股份有限公司
新營市開元路185號 03-3375881·06-6328339

助聽器 42年老店 值得您信賴

留美專家 □ 主持驗配 □ 保障服務

獨一專門店 助聽器世家 5413525
台企行 5512525
集世界所有名品 原 台灣華新企業行 5637392
台北市中山北路 2 段 25 二樓(中山分局附近)