

別當糖罐 收集一身病

健康的飲品除了提供水分外，
同時也增加其他微量營養素的攝取量，
當然糖類的攝取量也能掌握。



天熱炎

陽下
揮汗如雨，下
課鐘聲一響，福
利社便擠滿了買
飲品的學生。愛打
籃球的高個男孩

說：整場的比赛流失太多水分，所以要補充一下電解質，當然就選擇運動飲料；正在討論減重的女孩們說：昨天晚上吃的太多，當然要選擇油切綠茶來消脂。

The journal of nutrition (2009) 刊載一篇研究，探討大於19歲成人飲品的選擇及其飲食型態的相關性。研究結果顯示碳酸飲料的愛好者，趨向於男性、年輕人、教育程度較低者、飲品熱量占總熱量百分比高者、體位過重或肥胖者。此外其牛奶的攝取量也相對較少。

研究中同時顯示美國人飲料的熱量占總熱量攝取約21%。根據USDA Continuing Survey of Food Intakes of Individuals (CSFII) 針對大於2歲的美國人調查結果，額外添加的糖類攝取量占總熱量比例，從1981~1996年的13.2% (15.7茶匙/天/人) 增加到1994~1996年的15.8% (20.5茶匙/天/人)，這些攝取量遠遠超出美國飲食金字塔的建議量。

額外添加糖，包括：桌上調味糖、烹調用糖、蛋糕、碳酸飲料和冰淇淋等，使用糖的種類包含有白糖、黑糖、果糖、蜂蜜等糖類，但不包括牛奶的乳糖及水果的果糖。

額外添加糖的建議攝取量 (飲食金字塔)

熱量(大卡)	添加的糖量 (茶匙/天)	占總熱量的 百分比 (%)
1,600	6	6
2,200	12	8.7
2,800	18	10.3

精緻糖類攝取量建議應低於總熱量的10%，假設每天可攝取1,800大卡總熱量，其精緻糖可攝取45公克。一般市售含糖飲料約占10%的糖類，1杯500毫升的紅茶含有50公克的糖，100公克的冰淇淋則含19.3公克的糖，100公克巧克力則含有50~55公克糖類。由此可見每日1杯500毫升加糖飲料，其糖類攝取量已達到建議量，其他的含糖食物就不可以食用。

多糖危害健康

攝取過多的糖類可能造成的健康危害，包括有蛀牙、血脂異常及肥胖，敘述如下：

蛀牙

每天於正餐中，吃大於5次點心的5~8歲學童，其蛀牙率明顯高於較少食用點心的學童。

當然蛀牙的原因除了食用點心外，口腔清潔衛生也是重要的因素。世界衛生組織在1989年針對牙齒保健提出建議，額外添加的糖要小於總熱量的10%。

血脂異常

美國2000年，宣導低飽和脂肪和膽固醇，及適量的脂肪量，可預防冠心病。但是高碳水化合物飲食型態，特別是糖類，也同樣會增加罹患心血管疾病的機率，因此降低脂肪攝取，增加糖類的攝取，會提高血液中的三酸甘油酯、低密度脂蛋白膽固醇，及減少高密度脂蛋白膽固醇。

肥胖

美國1988~1994年調查中，孩童及青少年的肥胖比率也逐年增加，主要原因為碳酸飲料攝取量的增加 (1989~1991年：200毫升/天/人；1994~1995年：280毫升/天/人)。

自製飲品保健康

錯誤的飲品選擇會造成糖類的過度攝取，進而影響健康。健康的飲品除了提供水分外，同時也增加其他微量營養素的攝取量，當然糖類的攝取量也能掌握，不致於過量。

牛奶（維生素A、B₁₂、葉酸、鈣及鎂）及100%的蔬果汁（維生素C及葉酸）是很好的選擇。如果家長能為孩子們自製飲品，不但有愛心且能讓孩子更健康。

蜂蜜檸檬汁

材料：檸檬2個、蜂蜜20公克、開水500毫升。

方法：將檸檬擠汁搭配開水，用蜂蜜調味。

菊花紅棗枸杞茶

材料：菊花5公克、紅棗5個、枸杞少許。

方法：將紅棗剖半，加入水中煮出甜味，加入枸杞、菊花。

黑麥茶

材料：黑糖10公克、麥子10公克。

方法：麥子加水煮熟後，加入黑糖調味即可。



養生保健

金融海嘯下的睡眠大事

文／周舒翎 新光醫院睡眠中心 心理師

做好時間規劃、時間區隔要明確、生理時鐘要穩定、良好的作息飲食習慣。

根據心理學家馬斯洛的需求階層理論，生理需求及安全性的需求是最基本的，但在不安的大環境下，每個人對於未來生活、經濟問題，甚至溫飽與否都充滿著惶惶不安的心境，而這樣的心境很可能干擾到我們最脆弱的睡眠，因此失眠油然而生。

在這波不安的環境中，不是失業者才感到不安，所有社會階層都被受衝擊。平時位居權貴的大老闆們，晚上看著美國股匯市，擔心自己動輒上億的資金會不會被套牢，不知隔天醒來，自己的帳戶裡又少了多少，又要去那兒補進多少的匯差。

高階經理人也不好過，要共體時艱地自動或被迫減薪，還要被迫扛著裁員的壓力，在夜裡內心煎熬，白天要勸過去親密的戰友理解公司的處境，忍痛執行裁員的動作。

底層的員工，失業的苦痛將的直接面對生活上的窘境，房貸、車貸並沒因金融海嘯而被淹滅，每天張開眼睛的生活日常所需都可能缺乏，自己的未來更是茫然。

而留在工作崗位的員工也未必好過，原本10人的工作，僅剩3人在做，過重的工作量及愈來愈競爭的業績，讓自己連喘口氣的時間都沒有，更何況好好睡上一覺。

不論這波海嘯還會持續多久，當下的睡眠不好就是再痛苦也得撐下去，建議原本保持良好睡眠習慣者，好好維持，別讓工作時間壓縮到睡眠時間，而正在適應的人更應該注意下列事項：

1. 做好時間規劃：可以一次出門拜訪的客戶，安排在同一時段、開會要有效率、責任分工要明確，不要仍用10人的工作進度在安排自己的行程。
2. 時間區隔要明確：例如規定好自己晚上7點一定要結束工作，9點回到家，給家人一些時間、睡前也給自己一點時間沈澱下來，準備好要上床，想睡再躺床，要記得沒有良好的睡眠，很容易影響到隔天的精神，不要顧此失彼。
3. 生理時鐘要穩定：早上固定時間起床，然後在室外照光30分鐘，如果順便做做運動是更好了，一天的精神都來了一半。
4. 良好的作息飲食習慣：工作的壓力很容易造成生活作息紊亂，吃飯這件事變成可有可無，或麻煩的一件事，而營養不夠，容易感到疲倦，甚至腸胃道的傷害，如此，容易造成工作效率的降低。記得再忙，也一定要好好吃飯。

