

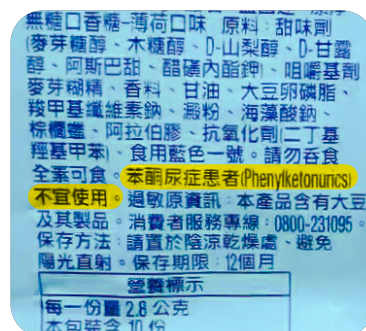
糖之變身術： 認識食品中的甜味劑



為了吃得健康，不少消費者嚴格謹守“控糖”的飲食生活，甚至對“糖”避之則吉，在檢查預包裝食品及飲品標籤時僅緊盯着“糖分”的含量，然而食品的甜味不一定是添加了冰糖、砂糖等糖分，隨着食品製造技術發展，很多食品的甜味都是來自食品添加劑。

澳門專業營養師協會會長霍瑞婷在今期《澳門消費》為大家介紹幾類常見於食品標籤內的甜味劑，建議消費者在查看或比較預包裝食品營養標籤時注意各類甜味劑成分與含量。

- 1. 高果糖玉米糖漿 (High-fructose corn syrup, HFCS) :**甜得快；甜味濃厚，常應用於製作汽水、果汁、糕點、零食及糖果。屬於“單醣”，會快速被人體吸收，容易使血糖快速升高，體內胰島素就會大量分泌，造成脂肪在體內快速累積，可能導致肥胖或心血管方面的疾病。
- 2. 糖醇 (Sugar alcohols) :**被歸類為天然來源的甜味劑（天然存在於水果及蔬菜中），但多數再經加工提煉而成半天然合成甜味劑，其熱量比蔗糖低；一般介乎0.2-3kcal/g。糖醇的甜度與蔗糖相近，可耐高溫，常用於無糖口香糖、朱古力、糖果和烘焙食品中，常見有以下幾種：
 - 木糖醇 (Xylitol) :由菇菌類、莓、燕麥類提煉。
 - 山梨糖醇 (Sorbitol) :由李子或粟米芯提煉。
 - 甘露糖醇 (Mannitol) :由菇菌類、海藻、水果或蔬菜提煉。
 以上的甜味劑都是安全的食品添加劑，霍瑞婷會長提醒消費者需適量食用糖醇，如過量食用會引起輕瀉反應 (Laxative effect)，建議腸胃較弱或患有腸易激綜合症 (IBS) 的人士應盡量少吃，以避免腸胃不適。
- 3. 阿斯巴甜 (Aspartame) :**人工合成的“高甜度甜味劑”，甜度是蔗糖的200倍，但幾乎沒有熱量，常使用於無糖飲料。阿斯巴甜不耐高溫，故不適用於烘焙及烹煮用途，否則將失去甜味，同時須注意苯酮尿症患者不宜食用阿斯巴甜，消費者應留意標籤說明。
- 4. 善品糖 (Splenda) :**是一種人工甜味劑，熱量極低，幾乎不含熱量，甜度是蔗糖的600倍，所以使用量非常少已達到甜味效果，一般加入於烹調或咖啡內，但在超過攝氏110度的溫度下會被分解。



甜味劑作為糖的替代品，是賦予食品甜味的物質。想滿足“口腹之慾”之餘兼顧健康，消費者在選擇食品時，就記得多留意食品標籤上糖及甜味劑的種類、建議攝取量以及食用風險，根據自身情況酌情選擇並適量食用，那就食得開心、食得健康！