



# 甜蜜的負擔

撰文◎營養室營養師 曾靜娥

隨時代變遷，飲食型態的改變，糖尿病的罹患率逐年增加且年齡層有下修趨勢，而發生率的上升與體重過重或肥胖更是息息相關。

糖尿病患者想到甜品與甜飲料，擔心會引起高血糖與體重失控因而對此望之卻步。

糖尿病患者要享受甜食無負擔，並且管控體重與掌握血糖的變化，可試著認識提高食物風味的甜味劑與添加甜味劑的商品，以增添美食風味與飲食的多樣性。

甜味劑的特色是熱量低或無熱量，可增進食物的甜度與風味，較不易引起血糖變化與增加體重，一般常用於對管控體重與血糖控制的需求者。甜味劑可分營養性甜味劑與非營養性甜味劑。

## 營養性甜味劑

糖醇類是醣類的衍生物，如赤藻糖醇（Erythritol）、山梨糖醇（Sorbitol）、木糖醇（Xylitol）。平均每公克含有2大卡，而一般糖，如蔗糖或果糖是每公克含有4大卡。

糖醇類常存於水果中，它的醣類吸收性較一般醣類（蔗糖或果糖）來得差與慢且利用率低，故對胰島素與血糖的反應性較小，而不致引起血糖過度上升，對嗜甜食的糖尿病患者在血糖控制上是個不錯的選擇，它的優點是熱量低，甜度高，對熱安定並適用於各類食物，但過量攝取，當用量大於每天10公克時，易

導致滲透性腹瀉喔。赤藻糖醇（Erythritol），它的甜度是蔗糖的70-80%，熱量是蔗糖的1/10。木糖醇的甜度與蔗糖相當，但不易引起血糖上升，還可防止齲齒。

糖醇類的營養性甜味劑，常見的商品如無糖的糖果或果凍食品，如Airway口香糖（內含甘露醇、山梨糖醇）。

## 非營養性甜味劑

非營養性甜味劑，是一種甜度高但極低熱量（用量少，熱量可忽略不計）或被稱無熱量的人工合成糖（代糖）。

### 阿斯巴甜

阿斯巴甜（aspartame）是苯丙胺酸（phenylalanine）和天門冬胺酸（aspartic acid）構成的雙胜肽化合物（dipeptide compounds），甜度是蔗糖的200倍，因使用量少故熱量常忽略不計。

營養學上有「每日攝取容許量」（Acceptable daily intake, ADI），指人體每天連續攝取某一類食物或物質，不會帶來健康風險的一日攝取量，阿斯巴甜的ADI是50mg/kg/day。

它對熱不安定，不耐高溫，加熱易失去甜

味，適用於冷飲，在美國，1 瓶 360C.C 的無醣碳酸飲料（如無糖可口可樂），含有阿斯巴甜 200mg。

阿斯巴甜代謝後會生成苯丙胺酸，故苯丙酮尿症（phenylketonuria, PKU）者不宜食用喔。

### 醋磺內酯鉀

醋磺內酯鉀（acesulfame potassium）簡稱 ACE-K，甜度是蔗糖的 200 倍，ADI 是 15mg/kg/day，1 瓶 360C.C 的無醣碳酸飲料（如無糖可口可樂），含有醋磺內酯鉀 40mg。醋磺內酯鉀由於零熱量，對熱安定，也適用於各類食物，但劑量高時有苦味，常用於烘培食物或各類飲品。

### 蔗糖素

蔗糖素（sucralose），甜度是蔗糖的 600 倍，ADI 是 5mg/kg/day，對熱安定適用於各類

食物。1 瓶 360C.C 的無醣碳酸飲料（如無糖可口可樂），含有蔗糖素 70mg。

甜味劑運用於日常飲食，例如：早餐吃三明治或肉包，可搭配無糖豆漿或添加含代糖的豆漿，餐後來杯無糖的美式咖啡，想喝甜的咖啡就添加對熱安定的代糖；在炎熱的夏天，想喝杯冰鎮紅茶或手搖飲料，可選無糖的茶品再自行添加代糖，或選用市售添加代糖的飲品（如零熱量的可口可樂或雪碧）；暖冬裡喝碗加代糖的紅豆湯圓或芋頭甜湯等，以滿足對甜味的渴望。

糖尿病患者要兼顧管控熱量與血糖控制，可試著認真學習正確使用甜味劑與選用添加代糖的商品，不僅增添食物的風味，日常飲食也更加豐富與多元化。

