

超市聰明購：減糖採買不踩雷

進超市時，購物籃所裝的食物，就是健康縮影。根據世界衛生組織（WHO）與國民健康署建議，每日添加糖攝取量應低於總熱量的 10%，以 2,000 大卡為例，每日添加糖攝取不超過 50 公克。「糖」包括黑糖、蔗糖、糖霜、葡萄糖、砂糖、白糖、玉米糖漿、蜂蜜、楓糖漿等，不包括人工甜味劑及自然存在食物內的糖，例如牛奶和水果中的糖。想在琳瑯滿目的貨架間吃得健康，要從「聰明選購」開始！

一、購物順序很關鍵

多數人去賣場會先進零食或飲料區，其實正好反過來才對。建議依序逛：

▲ 蔬菜區→豆魚蛋肉區→水果區→全穀雜糧區→乳品區→調味料→零食飲料

這樣可確保購物車中「原型食物」比例高，少受加工食品誘惑。

二、讀懂營養標示三秒法

1. 熱量適中：每份熱量低於 200 大卡。
2. 糖少於 10 克：無添加糖產品不代表無糖。
3. 成分簡短：前三項若是「糖、油、香料」代表加工度高。

看懂標示後再決定放入購物籃，是維持健康的第一步。

三、減糖選購的黃金原則

- 飲料選「無糖、低糖」：無糖茶、無糖豆漿是日常首選。

- 零食選「原型」：堅果、海苔、蒟蒻取代糖果與洋芋片。
- 早餐選「無糖穀片＋鮮奶」：避免含糖玉米片與調味乳。
- 醬料慎選：番茄醬、沙拉醬多含糖，選減糖或自製版本。

這些看似小動作，長期能幫助血糖穩定、體重維持與避免身體老化。

四、血糖穩定 V.S. 容易發胖飲食比較表

類別	穩定血糖的選擇	容易發胖的地雷
飲料	無糖茶、無糖豆漿	果汁、含糖飲料
點心	原味堅果、水果、無糖優格	餅乾、糖果、糕點
主食	糙米、地瓜、全麥麵包	甜麵包、蛋糕、炸物
早餐	蛋＋蔬菜＋無糖飲品	含糖飲料＋炸物蛋餅

五、讓購物籃變健康的 3 個小技巧

- 飢餓時不採買，避免衝動購物。
- 先寫好購物清單，以蔬菜與蛋白質為主。
- 看成分表前 3 名：若出現「糖、油、香料」，不建議購買。

健康飲食不在廚房開始，而在購物籃裡開始。選擇新鮮原型食物、控制糖份與油脂，就是對身體最好的投資。從今天起，讓「少糖、少加工」成為逛超市原則，會發現，健康其實買得到。

（文／營養室 營養師 吳格慧）