

營養室



「甜甜的」好好吃，  
小心孩子糖上癮



營養室 營養師 張心怡

玲瓏滿目、各形各色的甜食、飲料是大人、小孩無法抗拒的美味。從生物演化的觀點，糖是提供身體能量最便捷的燃料，也是維持身體重要器官運作所需，孩子喜歡糖的可能原因除了生理需求外，甜食、飲料經常與過往美好的經驗作連結，讓人有愉快、幸福的感受，故而達到滿足心理情感的目的。

什麼是「添加糖」？

添加糖指在製造或製備食物與飲料時額外添加的糖，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。

危害一：肥胖與代謝疾病

孩子從餐點外攝取到的糖，其熱量會轉換成脂肪造成肥胖，而肥胖有較高比例發生高尿酸、高胰島素血症、高血壓、高血脂、高血糖、脂肪肝、睡眠中止症候群等代謝疾病，尤其2型糖尿病為現代兒童糖尿病的主流。

危害二：齲齒

孩子攝取甜食或含糖飲料後，經口腔內細菌分解產生酸性物質而侵害琺瑯質，造成齲齒。

危害三：營養不良

甜食、含糖飲料(包括果汁)往往被作為點心供應，而過量的甜食和含糖飲料攝取，將影響孩子正餐的食慾，導致無法均衡攝取營養，長期下來導致營養失衡，影響發育。

危害四：睡眠品質不佳、影響學習成效

正餐攝取不足結果造成營養素攝取失衡，其中維生素B群在身體代謝上扮演輔角色，B1不足造成葡萄糖氧化不全、產生乳酸等代謝產物。這類產物就會影響孩子思考，使得注意力不集中、情緒不穩定、精神煩躁等情形。

添加糖攝取量上限參考值

孩子攝取添加糖最大來源就是含糖飲料，包括奶茶、運動飲料、優酪乳、多多、調味乳、碳酸飲料和果汁等。2018年發布「國民飲食指標」，增列「每日飲食中，添加糖攝取量不宜超過總熱量的10%」，但10%對於民眾可能很難計算，不妨參考美國心臟協會建議：2歲以上的孩子，每日添加糖攝取量不宜超過25公克（約等於6茶匙）；而2歲以下的幼兒應避免攝取添加糖之食物或飲料。

此外，天然果汁也需要留意！相同份數之下，喝果汁比吃水果攝取到更多的糖，美國心臟協會建議，3歲以下兒童每日果汁攝取量建議控制在120c.c以內；4到6歲兒童每日果汁攝取量為120-180c.c；7到14歲兒童每日果汁攝取量上限為240c.c為宜。且不提供1歲以內的嬰幼兒果汁喔！

資料來源：  
國民飲食指標  
美國心臟協會

