

~蜂蜜新制報你知~

撰文:高雄榮民總醫院 健康管理中心 林欣呈營養師

不少人家中都存有蜂蜜，炎炎夏日偶爾沖泡一杯沁涼爽口的蜂蜜水，實在是令人感到身心愉快。

但你們曾想過嗎？我們究竟該如何去判斷蜂蜜純不純？從今天開始，不用再信「不純砍頭」這四個字了！

為保障消費者權益且同時加強蜂蜜產品管理，衛生福利部食品藥物管理署（簡稱食藥署）公告訂定的「包裝蜂蜜及其糖漿類產品標示規定」已於2023年7月1日正式上路，因此將來可透過產品標示名稱去進行挑選自己所想要的產品。

標示規定圖表如下 ▼

蜂蜜及其糖漿類產品 標示規定		自112年7月1日生效 (以產製日期為準)
蜂蜜含量100%	可標示 蜂蜜 純蜂蜜 100%蜂蜜	
蜂蜜含量 ≥ 60%	添加糖漿 品名標示「加糖蜂蜜」	
	添加糖漿以外之其他原料 品名標示「調製蜂蜜」或「含○○蜂蜜」	
蜂蜜含量 < 60%	品名標示「蜂蜜口(風)味」	
不含蜂蜜	品名不得標示「蜂蜜」字樣	
產品應依蜂蜜含量多寡依序標示「蜂蜜原料原產地」		



~蜂蜜闢謠~

不少民眾都覺得天然的尚好，所以時常會認為蜂蜜相較於其它加工糖類(如：楓糖、砂糖、紅糖...等)來得較為健康。

其中，一方面也是因在許多的食品廣告或文章推波助瀾下，讓多數人認為蜂蜜可取代一般糖類(多吃沒關係~)而有了錯誤的認知。

但蜂蜜的主成分為葡萄糖及果糖，和砂糖、紅糖相比其實差不多，一樣都屬於「精緻糖類」。

食用過量時，仍會增加肥胖、第二型糖尿病和心血管疾病的風險，所以適量攝取才是根本之道。

- 依據世界衛生組織(WHO)建議糖的攝取量在總熱量的10%以下，甚至可以將低至總熱量的5%將更為理想，若以成人每天攝取2000大卡計算，則來自糖的熱量應低於100大卡，也就是每天糖攝取量不可超過25克。

同時針對糖尿病患者，因糖尿病飲食是以「均衡飲食」為基礎，若要食用蜂蜜時，仍須將蜂蜜視為糖的替代品，納入總熱量的計算範圍，患者可與營養師討論合適的攝取份量及適合個人的飲食計畫，嚴格控制並適量攝取，以避免血糖波動太大而造成身體負擔。