

# 給我半糖

# 其餘免談



## 糖害知多少

「糖」容易造成體重及三酸甘油酯上升，腰圍增加等成為**代謝性症候群**，並容易產生**脂肪肝**等。

「糖」是助長癌細胞的甜蜜毒藥！當吃了精緻加工的甜食時，會造成**血糖遽升**。而這些會容易產生毒素產生活性氧，進而**促進發炎、老化與癌症**的機會。(資料來源:康健雜誌103.09.24)

## 糖越少、天然是王道

世界衛生組織(WHO)於近期公布「糖」攝取的指引，建議成人及兒童「糖」攝取量**越少越好**，並進一步建議攝取應**低於每天所需總熱量的10%**，若能低於每日總熱量攝取的5%，將會更有利於健康，而這些**攝取量有包含水果等食物中的天然糖分**喔。因此，能少吃糖對健康會更為有利，如要攝取，當然以天然的最好，勿添加不必要及額外的糖。

若以**男性每天攝取2400大卡**為例，所需要的糖量最好別超過**240大卡**，也就是不超過60公克的糖，差不多是12顆方糖。

另**女性每天攝取1800大卡**為例，需要的糖量則別超過**180大卡**，也就是不超過45公克的糖，差不多是9顆方糖。

## 半糖運動真正秀

- 1 選購食物時，看一下**食品標示**，糖的含量。
- 2 糖攝取每天**不超過2湯匙**。
- 3 每週少於**2杯含糖飲料**。
- 4 多喝白開水及低脂鮮乳取代含糖飲料。
- 5 不以果汁取代**新鮮水果**。
- 6 不以糖果及含糖飲料作為**獎勵**。

### 半糖

