

## 糖的類型～1

### 一、常見糖類：白糖、砂糖、黑糖、果糖、楓糖、蜂蜜

(一)蔗糖：因加工的精緻程度不同，有不同等級的產品，如白砂糖、紅砂糖（二砂）、冰糖、黑糖等。

1. 白砂糖：由蔗糖經溶解去雜質及多次結晶煉製成高純度白糖。無添加化學物、是高品質的甜味料，又因其顆粒的不同分為細砂、特砂。

2. 砂 糖：

(1) 二 砂：金黃色，無添加化學物、含甘蔗蜜香風味極佳之結晶。

(2) 金砂糖：黃棕色，無添加化學物、風味獨特、含豐富礦物質及維他命的天然甜味料。

3. 冰 糖：精煉白糖溶解後經長時間自然結晶而成。

4. 黑 糖：黑糖含維生素和礦物質，也含有熱量，因此不建議多吃，但可以替代其他精製糖類。不適合吃黑糖的人，例如慢性病患者，如糖尿病、腎臟病及高血壓和正在減重的人，應少食用黑糖。

(二)蜂蜜：蜂蜜的主要成分也是以糖分為主，除了蔗糖以外，也含有麥芽糖、葡萄糖及果糖等。在採集與儲存的過程，蜂蜜唾液中的酵素已把部分雙糖轉換成單糖葡萄糖與果糖。蜂蜜也含有維生素及礦物質，但含量不高。

(三)楓糖：將楓樹皮割開，收集汁液，加熱讓水分蒸發，即成為具獨特風味的楓糖漿。楓糖和蜂蜜及紅糖一樣，都含少量的維生素及礦物質。

(四)果糖：果糖存在水果與蜂蜜等食物中，屬於單糖，不受胰島素控制可直接吸收。果糖甜度高、用量低的特點及刺激血糖上升的程度較低，曾被建議為糖尿病人與減重者可用的甜味劑。但果糖畢竟還是有熱量～慎用～。

♥衛保組與你共享健康♥

## 糖的類型～2

### 二、健康糖

#### (一) 寡糖：

1. 所謂的寡糖，是指 3~10 個單糖分子所構成的醣類化合物。
2. 在大蒜、洋蔥、牛蒡、蘆筍、黃豆等食物中都有寡糖的存在。
3. 其生理特性與蔗糖完全不同。蔗糖被消化酵素分解成單糖後小腸內被吸收，而寡糖在小腸內不被吸收，難以消化。
4. 果寡糖是寡糖的一類，是以蔗糖（蔗糖是由果糖及葡萄糖兩個分子所組成）作為原料經酵素加工而成，生理效果與其他種類的寡糖類似。

#### (二) 消化吸收：

1. 寡糖並不能被人體胃的消化酵素分解，可直接到達小腸。並可以被腸中的細菌發酵利用，轉換成短鏈脂肪酸以及乳酸。
2. 隨著結腸內發酵方式與吸收狀態的不同，這些無法直接吸收，卻能發酵的碳水化合物。

#### (三) 保健功效：

1. 有益腸道菌叢生態：果寡糖（fructose - oligo）於小腸分解後直接進入大腸為乳酸菌，乳酸菌有益於腸內細菌作用，產生醋酸及乳酸，幫助腸道 PH 值下降。可抑制大腸菌、梭菌等有害菌之增殖。並改變腸內良好細菌叢之效果。
3. 提升礦物質的吸收率：膳食纖維的缺點是抑制礦物質的吸收，但寡糖可促進礦物質的吸收。
4. 控制血脂肪：生理機制與膳食纖維類似，能與膽酸及膽鹽結合而將其排除於體外，防止再吸收，體內就會促進膽固醇在肝臟進行氧化作用產生膽酸，降低血膽固醇濃度。
5. 對體重控制與糖尿病患者有益：寡糖的甜度約為蔗糖的 50~70%，不會被口腔中的細菌利用，產生酸性物質侵蝕牙齒。
6. 寡糖每克只產生 0~2.5 大卡的熱量，不會影響血糖值與胰島素的分泌，常被當成低熱量或糖尿病人的甜味劑使用。

♥衛保組與你共享健康♥

## 糖的各種型～3

### 三、代糖類

即為糖的替代品。代糖大致分為二大類，營養性代糖與非營養性代糖，差別在於營養性代糖會產生熱量，非營養性代糖不會產生熱量。

- (一) 木糖醇 (xylitol)：係屬營養性代糖，木糖醇存在於天然蔬菜中。這類甜味劑的甜度與糖類相當，所產生的熱量僅有一般糖類的一半。被廣泛運用於口香糖、糖果等產品。此外，這類甜味劑較不會影響糖尿病患者的血糖濃度；但常食用過量造成脹氣及促進腸蠕動，容易造成腹脹及腹瀉。
- (二) 糖精 (Saccharin)：係屬非營養性代糖。想要減肥的人可以食用無熱量的非營養性代糖，是最早發現的人工甘味劑，不會產生熱量，甜度是蔗糖的 300 倍左右。製造糖精的主要原料有甲苯、氯磺酸、鄰甲苯胺等，均為石油化工產品。其安全性上尚有爭議。
- (三) 阿斯巴甜 (Aspartame)：阿斯巴甜，甜度約為糖類的 200 倍。低熱量軟性飲料(汽水…)中常使用的代糖即為阿斯巴甜。代糖的使用初衷，是為了滿足因健康問題而無法享用甜品患者的味覺享受，但終究不是控制體重的根本之道。其安全性上尚有爭議。

### 四、各種糖的甜度比較：

以蔗糖的甜度 100 為計，各種糖的甜度比：

種類	蔗糖	麥芽糖	楓糖漿	葡萄糖	蜂蜜	果糖
甜度	100	46	64	64	97	173

♥衛保組與你共享健康♥