

精緻糖現形吧！ 計算每日添加糖攝取量 3 step

文／臨床營養科 營養師 邱立雯

糖尿病患者控制血糖最重要的目標，就是預防高血糖傷害心血管與身體器官，而飲食中最害怕的就是精緻糖，常常躲在各種加工食品中，有時吃起來不甜，但其實已經攝取非常高的糖份。然而，在長期飲食控制中，不可能完全不攝取到精緻糖，那麼，多少的攝取量是相對安全的呢？本文將帶大家認識，如何計算每日添加糖攝取量。

一 高血糖的飲食禁忌&精緻糖在哪裡？

糖尿病患者不建議常態性攝取精緻糖，精緻糖會讓血糖快速上升造成高血糖，且因為難以計算飲食中的精緻糖含量，很常在不自覺的時候攝取過量，除非遇到低血糖，否則平常不建議主動攝取精緻糖。

平常的醣類來源建議以天然食材，如米飯、五穀雜糧、麵條等需要消化的「醣」為

主，適度攝取醣類並搭配纖維質豐富的蔬菜來控制血糖，但食物中不可能只有醣，還藏有很多精緻糖，譬如各種加工食品、甜點、飲料、糖醋類料理、滷味的滷汁，甚至是外食炒菜都可能為了增添風味而添加精緻糖，這時候該怎麼了解自己吃了多少糖呢？另一個重點是，當無法避免時要怎麼知道不要超過多少攝取量呢？

根據2018年國民健康飲食指標建議：「每日飲食中，添加糖攝取量不宜超過總熱量的10%」，其中，精緻糖不只是常見的砂糖、蔗糖，常被當作健康添加物的蜂蜜、楓糖、黑糖也算在精緻糖中，別因為是天然來源而忽略它們依然會造成血糖上升的陷阱。另外，本篇所提及的精緻糖皆為額外添加的糖，若為天然新鮮水果的食用建議又是另外一堂課囉！

二 每日熱量 & 添加糖上限量如何計算？

要知道自己的糖類攝取上限，首先要明白自己的每日熱量攝取大約是多少。臨床上雖然有複雜公式，或是間接熱量測定儀等計算熱量的方式，但對一般民眾來說過於困難，要簡單計算熱量，可以參考衛福部公告的熱量計算九宮格，知道自己的身高體重與活動量，就能簡單計算每日熱量建議。

① 首先，要先計算自己的身體質量指數（BMI）， $BMI = \text{體重（公斤）} \div \text{身高（公尺）}^2$ ，知道自己的體位落在哪個分類後，再評估自己的活動量，若為上班族可依照工作的活動程度來評估，另外要注意這個熱量計算方式只適用於成年人。

- 輕度工作：辦公室類型的靜態工作。
- 中度工作：站立活動比較多的工作。
- 重度工作：農業、建築等重勞力工作。

② 知道自己的BMI與活動量後，就可以依照以下九宮格提供的係數×實際體重（公斤），就能簡單算出自己一天需要多少熱量。（下表）

③ 了解每日熱量攝取數據後，就可以依照下列計算方式，知道自己一天能吃到多少的精緻糖。

$\text{每日熱量需求} \times 0.1（10\%） \div 4（\text{每公克糖}4\text{大卡}） = \text{每日精緻糖攝取上限}$

◎ 舉例：若計算出自己的每日熱量落在1500大卡，那精緻糖攝取上限就是 $1500 \times 0.1 \div 4 = 37.5$ 公克。

三 如何知道飲食中有多少糖？

現在知道自己一天最多只能攝取多少精緻糖，接下來要怎麼知道飲食中有多少添加糖呢？以下提供簡單的方式供大家參考。

首先最容易吃到精緻糖的莫過於各種含糖飲料，目前依照「連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示規定」，連鎖店與便利商店的現調飲料都需要公告含糖量與總熱量，這些在官方網站皆可查詢，想喝含糖飲料前可以先做點功課。另外，一些連鎖飲料店也會將飲料含糖表張貼在店面角落，有興趣的人可以在喝飲料前找找看，但這邊先說個結論，糖尿病患者最好的飲料還是白開水和無糖純茶，任何含糖飲料都會讓血糖快速上升。

若為有包裝的飲料與甜食，則可參考營養成分標示，每個營養標示皆會有總熱量與精緻糖量，是很重要的參考資料，一般來說會寫在碳水化合物下面，但有個小陷阱需要注意，營養成份標示中的「一份」，不一定

每日活動量	過輕BMI < 18.5	正常18.5 ≤ BMI < 24	過重肥胖BMI ≥ 24
輕度工作	35 × 實際體重	30 × 實際體重	20~25 × 實際體重
中度工作	40 × 實際體重	35 × 實際體重	30 × 實際體重
重度工作	45 × 實際體重	40 × 實際體重	35 × 實際體重

（參考資料：衛福部熱量九宮格）

是整個產品的成份，記得要乘上「本包裝含幾份」才是真正的含糖量。

◦ **舉例：**下表一份含糖8.9公克，但實際上一個包裝含2份，若整包吃下肚就會攝取到17.8公克的糖喔！

營養標示		
每一份量	32.5公克	
本包裝含	2份	
	每份	每100公克
熱量	143大卡	440大卡
蛋白質	2公克	6.3公克
脂肪	3.7公克	11.3公克
飽和脂肪	2.2公克	6.9公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	25.4公克	78.2公克
糖	8.9公克	27.4公克
鈉	72毫克	223毫克

值得關注的是，其他還有很多外食料理的含糖量是看不到的，要謹記就算不甜也可能含有精緻糖，只能平常養成習慣，盡量吃加工步驟少的原型食物，或是了解每種食品

的製作方式，實際上現在資訊發達，有興趣花點時間尋找都可以找到食譜等資料，就能讓自己吃得更健康。

結語

想要控制每日精緻糖攝取量，最好的方法就是養成少吃甜食及加工食品的習慣，尤其含糖食物甜滋滋的也容易讓人上癮，好了心情卻可能壞了身體！限制含糖食物的攝取是避免血糖過高的第一要點，剩下再搭配飲食、運動的控制，相信人人都可以適度享甜又能保持健康。🍬

參考資料

- 衛福部國民飲食指標手冊
- <https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1217>

