

衛生福利部八里療養院

甜味劑(糖與代糖)

什麼是甜味劑？我們常用的有蔗糖(sucrose)、果糖(Fructose)、蜂蜜(Honey)及各式原料製成的代糖，此具有甜味的添加物都可稱之為甜味劑。

有許多肥胖或患有糖尿病者，不敢吃糖，事實上，在不斷的研究及討論中發現，日常生活中適量的甜食並不會造成長期血糖控制不良，只要懂得食物代換及數量，依舊可享受甜食，而傳統觀念中嚴禁糖尿病人吃糖，是因為糖的體積小、熱量高，又沒有飽足感，極易攝取過量，導致血糖於短時間內上升”因有許多的甜味劑因應而生，即所謂的“代糖”，顧名思義即為糖的替代品，以前常用糖精，目前多為阿斯巴甜、醋磺內酯鉀、山梨醇及木糖醇，其甜度約為一般糖的 200 ~ 500 倍。

阿斯巴甜：

由兩個氨基酸合成，甜度為蔗糖的 200 倍，1 公克具有 4 大卡的熱量，因用量少，故不影響熱量的攝取，但因對熱不穩定攝氏 80°C 易失去甜味，市面上以純阿斯巴甜或與其他代糖混合為主，只有少數的苯酮尿症患者不宜使用。

醋磺內酯鉀：

此代糖不含熱量，甜味為蔗糖的 200 倍，口感不錯亦無特別的副作用，耐熱可用於烘、烤、煮，市面上產品為煮甜甜。

山梨醇及木質醇：

皆存於植物其共同點為一

- 口服安全，胃腸吸收慢。
- 不會使血糖快速上升，其上升幅度亦不大，在體內會代謝為葡萄糖。
- 不使血脂上升，亦不會導致白內障。
- 與蔗糖的味道相近，故接受度高。
- 不具引起癌症的危險性“若是用量超過 30 - 50 公克，易造成腹瀉，故需限量使用。

代糖的使用安全劑量：

1. 糖精攝取小孩每天不超過 500 毫克，大人不超過 1000 毫克。
2. 阿斯巴甜每公斤體重 50 毫克以下。
3. 醋磺內酯鉀每公斤體重 15 毫克以下。