

# 糖與甜味劑

Sugars and sweeteners

Traditional Chinese

## 會提升血糖水平的甜味劑

甜味劑	形式和用途	其他須知
<p><b>糖(部分例子)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>黃糖</li><li>糖粉</li><li>轉化糖</li><li>白糖</li><li>葡聚糖 (Dextrose)</li><li>果糖</li><li>葡萄糖</li><li>乳糖</li><li>麥芽糖</li><li>蔗糖</li><li>麥芽糊精</li><li>龍舌蘭糖漿</li><li>糙米糖漿</li><li>玉米糖漿</li><li>高果糖玉米糖漿</li><li>楓糖漿</li><li>濃縮果汁</li><li>蜜糖</li><li>糖蜜</li><li>大麥麥芽</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>為食物和飲品增加甜味</li><li>或會用於藥物中</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>糖是碳水化合物，會影響您的血糖、體重和血脂</li><li>沒有一種糖相對於其他糖對糖尿病患者更有益，糖尿病患者不會因改用另一種糖而獲益</li><li>糖尿病病人可以適量攝取糖份。每日最多可有10%的卡路里來自添加糖分。各種甜味劑對血糖水平的影響各異。要了解餐飲中能有多少糖份，可以請教營養師</li></ul>

## 不會提升血糖水平的甜味劑

甜味劑	形式和用途	其他須知
<p><b>糖醇</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>乳糖醇</li><li>麥芽糖醇</li><li>甘露醇</li><li>多元醇</li><li>山梨糖醇</li><li>氫化澱粉水解物</li><li>木糖醇</li><li>聚葡萄糖</li><li>異麥芽酮糖</li><li>帕拉金糖醇</li><li>多元醇糖漿</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>為標籤上註明無糖或無添加糖的食物增加甜味</li><li>或用於止咳水及感冒藥及其他液體藥物 (例於抗胃酸藥)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>糖醇並非糖或醇。生果及蔬菜均天然含有少量糖醇，糖醇亦可以生產製造。</li><li>糖醇只會部分被身體吸收，較糖含更少卡路里，對血糖沒有大影響</li><li>檢查產品標籤，便會知道每份產品含有多少克糖醇。如果您每天攝取超過10克糖醇，可能會出現多氣、腹脹或腹瀉等副作用。</li><li>如果您需要計算碳水化合物攝取量，而又想食用由糖醇加甜的食物，請向營養師諮詢。</li></ul>

加拿大衛生部已批准使用以下人造甜味劑(代糖)，只要食用份量不應超過每日可接受攝取量(Acceptable Daily Intake, 簡稱ADI)，則屬安全。這些人造甜味劑(代糖)或會用於藥物。請閱讀標籤。產品成份或有調整。市面上或有其他新產品。

人造甜味劑(代糖)	常見品牌	形式和用途	其他須知
乙酰磺胺酸鉀(安賽蜜) (Acesulfame Potassium [Ace-K])	沒有單一成分的商業產品	<ul style="list-style-type: none"> <li>只會由製造商加於包裝食物和飲品中</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>孕婦可以安全使用*</li> <li>ADI(可接受每日攝取量)=15毫克/每公斤體重(每天)例如,一個50公斤(110磅)的人,每天可以攝取750毫克安賽蜜。一罐低糖汽水約含有42毫克安賽蜜</li> </ul>
阿斯巴甜(Aspartame)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equal®</li> <li>NutraSweet®</li> <li>私人商標品牌</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>分別有小包裝、片裝或顆粒裝產品</li> <li>由製造商加於飲品、酸奶、早餐穀物片、低卡路里甜品、口香糖及其他食品</li> <li>如加熱,味道或會改變</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>孕婦可以安全使用*</li> <li>ADI=40毫克/每公斤體重(每天)例如,一個50公斤(110磅)的人,每天可以攝取2000毫克阿斯巴甜。一罐低糖汽水約含有200毫克阿斯巴甜</li> </ul>
甜蜜素(Cyclamate)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sucaryl®</li> <li>Sugar Twin®</li> <li>Sweet' N Low®</li> <li>私人商標品牌</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>分別有小包裝、片裝、液體裝或顆粒裝</li> <li>不被允許加入包裝食物和飲品</li> <li>如加熱,味道或會改變</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>孕婦可以安全使用*(注意不要進食超過ADI)</li> <li>ADI=11毫克/每公斤體重(每天)例如,一個50公斤(110磅)的人,每天可以攝取550毫克甜蜜素。一包Sugar Twin®約含有264毫克甜蜜素</li> </ul>
糖精(Saccharin)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hermesetas®</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>片裝產品</li> <li>不被允許加入包裝食物和飲品</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>孕婦可以安全使用*</li> <li>ADI=5毫克/每公斤體重(每天)例如,一個50公斤(110磅)的人,每天可以攝取250毫克糖精。一片Hermesetas®約含有12毫克糖精</li> <li>僅在藥房供售</li> </ul>
三氯蔗糖(Sucralose)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Splenda®</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>分別有小包裝或顆粒裝。由製造商加於包裝食物及飲品</li> <li>可用於烹調和烘焙</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>孕婦可以安全使用*</li> <li>ADI=9毫克/每公斤體重(每天)例如,一個50公斤(110磅)的人,每天可以攝取450毫克三氯蔗糖。一份小包裝Splenda®約含有12毫克三氯蔗糖;一杯顆粒裝Splenda®(250毫升)約含有250毫克三氯蔗糖</li> </ul>
甜菊糖(Steviol glycosides)	<p>以甜菊糖作成份的加甜劑包括:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stevia</li> <li>Truvia</li> <li>Krisda</li> <li>Pure Via</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>作為餐桌甜味劑</li> <li>由製造商加於飲品、早餐燕麥片、酸奶、餡料、口香糖、塗醬、烘烤產品及零食等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>孕婦可以安全使用*</li> <li>ADI=4毫克/每公斤體重(每天)</li> <li>例如,一個50公斤(110磅)的人,每天可以攝取200毫克甜菊糖。一份30克的早餐穀物片,或約含有11毫克甜菊糖</li> </ul>

\*基於營養需要,孕婦不應過量攝取含有人造甜味劑(代糖)的食品,因為這類食品會取代更富營養的食物

在全國,加拿大糖尿病協會在致力研究根治糖尿病方法的同時,領導患者實行健康生活來對抗糖尿病。我們的支持者透過以社區為基礎的網絡,幫助我們為患者提供教育及服務,倡導本會宗旨,為根治糖尿病取得突破性進展,並將研究成果轉化成實際應用。

這份文件反映了加拿大糖尿病協會《2013年臨床指引》。《2013年臨床指引》版權屬加拿大糖尿病協會所有  
糖尿病華語專線 1-888-666-8586 (全國免費長途電話)



diabetes.ca | 1-800 BANTING