

吃得對!

營養與飲食學會提供的食物、營養和健康小訣竅



正確飲食，減少添加糖



糖其實天然存在於不少食物和飲料中，如水果和牛奶，但也有很多食品和飲料中添加了糖分。與天然甜味的食物和飲料相比，添加到食物和飲料中的糖使它們更有甜味，但卻沒有提供任何營養。大多數美國人從添加的糖分中獲得了太多的熱量，久而久之，這可能會影響他們的體重和健康。

很多人認為甜品是添加糖的主要來源，但是許多食品和飲料中都可能包含添加糖。例如加糖飲料，如普通汽水、一些水果飲料和能量飲料都含有添加糖。零食，例如餅乾，甚至是即食食品，例如披薩和義大利麵醬，都可能添加了糖分。有些人也會在吃的和喝的東西裡加糖，例如在麥片上撒糖，或者在咖啡裡倒入調味奶油。

如何辨別添加糖的來源

新和已經改進的營養成分標籤可以幫助你識別添加糖的來源。你還可以檢視成分表。首先出現在成分表的配料含量最大。請務必尋找沒有將糖（或其他甜味劑）列為第一配料的食品和飲料。其他甜味劑和添加糖的範例包括：紅糖、玉米糖漿、葡萄糖、果糖、高果糖玉米糖漿、蜂蜜、楓糖漿、糖蜜、蔗糖、白砂糖。

含有添加糖的食物大都缺乏健康所需的營養素，而含有天然糖源的食物和飲料則會提供身體所需的營養，例如維生素和礦物質。例如，草莓等水果是維生素C的重要來源，牛奶則提供維生素A、D和鈣。

對於2歲以上的人來說，其實沒有必要避免所有添加糖的來源。問題是，許多人進食太多添加糖的食品，或者他們吃和喝的份量比建議的要大。當這種情況發生時，身體吸收其他營養食品和飲料的空間就會相對減少。

如果你喜歡吃甜的東西，可以試著先吃一些水果。當你口渴的時候，可以喝牛奶或水。其他減少添加糖源的方法包括：製作或購買更健康的烘焙食品；少吃含添加糖的食物和飲料；盡量減少吃或喝甜食的份量。

如何減少添加糖的小訣竅

- 把新鮮、冷凍或罐裝（含真果汁）的水果放進低脂純酸奶，取代水果味酸奶。
- 在煮熟的原味燕麥中加入肉桂和乾果，代替即食的調味燕麥片。
- 鼓勵幼兒飲用純牛奶、水等較健康的飲料。
- 年紀較大的孩子可用100%果汁，代替果汁沖劑飲料和其他果味飲料。
- 把加糖的蘋果醬換成不加糖的。
- 飲用純低脂牛奶代替巧克力牛奶。
- 使用不加糖的果醬和果凍。
- 用冷凍水果、低脂牛奶和酸奶自制冰沙，以代替冰淇淋。
- 用水或低脂純牛奶代替加糖飲料（例如能量飲料、汽水和運動飲料），以緩解口渴。

從MyPlate食物組中選擇更健康的食物來代替含添加糖的食物和飲料，以滿足你的營養需求，並從2歲開始將添加糖限制在每天熱量的10%以下。

請瀏覽 www.MyPlate.gov 瞭解更多資訊。

如需轉介給註冊營養師，以及想知道更多食物和營養資訊，請訪問以下網站: www.eatright.org。

 **Academy of Nutrition and Dietetics**

營養與飲食學會是世界上最大的食品和營養專業人員組織。該學會致力於通過研究、教育和宣傳來改善健康狀況，並促進營養學的專業發展。

本資訊由以下人員/機構提供：

由營養與飲食學會註冊營養師撰寫。

來源：疾病預防和健康促進辦公室、health.gov和美國農業部的MyPlate.gov

©2021 Academy of Nutrition and Dietetics. 允許為教育目的複製本印刷品。不允許以銷售為目的進行複製。