

# 健康飲食

## 高糖飲食對健康的影響



操作說明

全文PDF下載



衛生福利部  
國民健康署

Health Promotion Administration,  
Ministry of Health and Welfare



## 健康飲食

### 高糖飲食對健康的影響

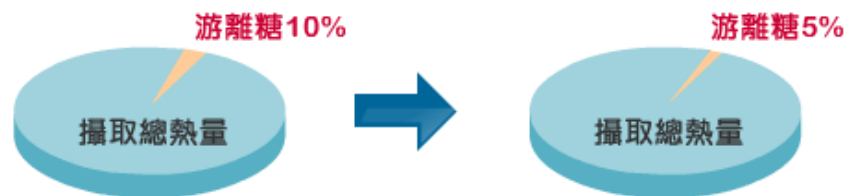
#### 高糖飲食的定義

游離糖攝取量：體重60公斤的成人、輕度工作者，每日所需熱量約1800大卡，若游離糖攝取超過每日總熱量的5%以上，就算是糖分攝取量過高。

不需攝取  
游離糖

#### 游離糖攝取量

- 游離糖主要包括額外添加至食品中的單糖和雙糖，以及**蜂蜜、糖漿及果汁**中天然存在的糖分。
- 游離糖不在每日所需的六大類食物中，人們並**不需要攝取游離糖**。
- 世界衛生組織和聯合國糧食及農業組織建議游離糖攝取量上限：
  - 應**低於**攝取總熱量10%。
  - 各國在社會各界討論、共識下，將游離糖攝取量降低至**攝取總熱量5%**。



2

#### 高糖飲食造成的疾病

#### 潛在影響

- 高糖飲食除會造成**肥胖、代謝異常與齲齒**，也可能**增加代謝症候群及心血管疾病風險**，**加速身體老化**等。
- 研究指出，齲齒可能引起疼痛、焦慮及影響孩童學習表現等，也可能因牙齒脫落而出現社交障礙。



#### 代謝症候群五指標

- 腹部肥胖（男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$ ，女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ ）
- 血壓偏高（收縮血壓 $\geq 130\text{mmHg}$ /舒張血壓 $\geq 85\text{mmHg}$ ）
- 空腹血糖值偏高（空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dl}$ ）
- 高密度脂蛋白膽固醇偏低（男性 $< 40\text{mg/dl}$ ，女性 $< 50\text{mg/dl}$ ）
- 三酸甘油酯偏高（三酸甘油酯 $\geq 150\text{mg/dl}$ ）



3



## 健康飲食

### 高糖飲食對健康的影響

#### 高糖飲食造成的疾病

##### 脂肪肝

- 輕度：多無臨床症狀，易被忽視。
- 中重度：易有**食欲不振、噁心、疲倦乏力、嘔吐、體重減輕、肝區或右上腹隱痛**等症狀。



##### 齲齒

- 根據衛生福利部國民健康署對全國22縣市進行電話調查顯示：
  - 過年期間，每天吃餅乾、糖果及零食比平常多者，佔4成7。
  - 喝飲料份量比平常多者佔2成。
- 含糖食物和飲料通常是造成齲齒的主要原因。



#### 高糖飲食帶來的影響

- 肥胖。
- 三酸甘油酯與膽固醇都偏高。
- 代謝症候群。
- 心血管疾病。
- 脂肪肝。
- 蛀牙。



#### 市售飲料的糖含量

##### 飲料含糖量介紹



- 若水的糖含量為**0顆方糖**作為基準，比較其他飲料糖含量：
  - 奶茶400毫升相當於加了9顆方糖。
  - 發酵乳330毫升相當於加了11顆方糖。
- WHO建議攝取量：以**每日22.5公克游離糖**為上限(以每日需求1800大卡的人為基準)。
- 糖是**高熱量、低營養密度**的食物，雖然運動能消耗熱量，但不能減少糖類對身體的危害。





## 健康飲食

### 高糖飲食對健康的影響

#### 運動量換算



- 一位60公斤的成人，需走路(4公里/小時)約1小時，才能消耗一瓶400毫升奶茶的熱量(212大卡)。
- 一位60公斤的成人，需慢跑(8公里/小時)約0.5小時，才能消耗一瓶400毫升奶茶的熱量(212大卡)。

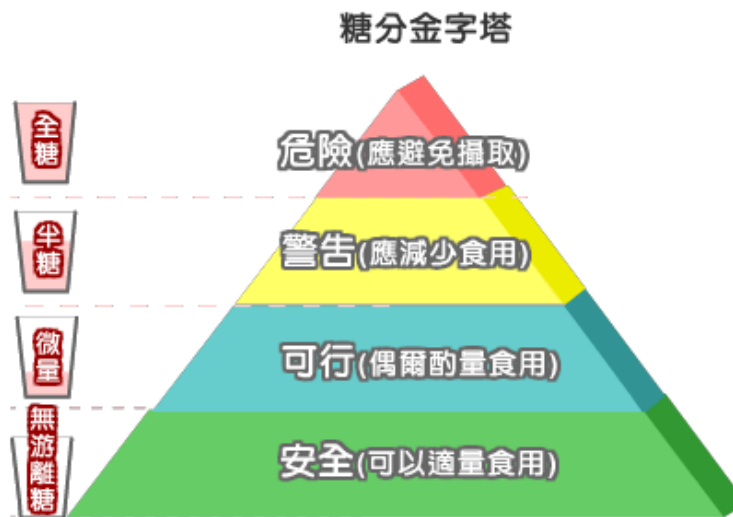
品項 容量	多多綠茶(全糖) 700毫升	珍珠奶茶(全糖) 700毫升	發酵乳飲料 (俗稱多多) 330毫升	檸檬果汁飲料 400毫升	奶茶 400毫升	運動飲料 500毫升
每瓶糖含量(公克)	71.4	61.6	55.8	48	44	39.6
每瓶糖含量等同之方糖量(顆)	14	12	11	10	9	8
每瓶糖含量為WHO建議上限多少倍 (以每日需求1800大卡的人為基準)	3.2	2.7	2.5	2.1	2	1.8
每瓶熱量(大卡)	341	653	243	192	212	161

#### 食品營養標示

- 自104年7月31日起，連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料，都應**標示全糖之添加量及該糖量所含熱量**等資訊。

#### 高糖飲食常見的危險性

#### 糖分金字塔







## 健康飲食

### 高糖飲食對健康的影響

#### 養成正確的飲食習慣

##### 虛擬圖例說明



正常體態



體態發胖



生病靜養

- 透過圖片說故事的方式，教導小朋友正確的飲食觀念：
  - 藉由3種型態的小朋友圖片〈正常體態、體態發胖、生病躺在床上靜養〉，並搭配小朋友平時愛吃的甜食圖片。
  - 逐一說明甜食如何使圖片的小朋友有3種型態的變化。



##### 虛擬便利商店購物

- 利用圖片進行小遊戲，讓小朋友做出正確的選擇：
  - 用圖片分別列出便利商店常見的食物〈例如：低脂乳品、無糖飲料、含糖飲料、白開水、巧克力、布丁〉。
  - 讓小朋友在假設有零用錢的狀況下，詢問他們會選擇購買哪些食物和飲料，再針對小朋友的選擇一一的說明和鼓勵。
  - 總結告訴小朋友，有時真的想吃甜食時，記得酌量攝取就好。



8

#### 不同族群及場所的飲食對策

##### 外食族

- 白開水是上選，其次才是選擇飲用無糖茶。
- 喝含糖飲料前，想想要花多少時間運動才能代謝掉喝進的熱量。
- 優先選擇未精製的食物。
- 盡量選全天然、無糖優格。
- 嘴饞想吃蛋糕、巧克力、餅乾等零食時，可選無調味的水果乾或堅果。儘量挑選含糖量較低的產品。

##### 一般家庭

- 挑選低糖或無糖的飲料，能選白開水及低脂乳品最好。
- 告知孩子大多含糖飲料是對身體健康有危害的。
- 家長以身作則，戒除高油脂食物及含糖飲料。
- 改以口感清甜蔬菜熬湯，減少用糖烹煮的機會。
- 家中不放含糖飲料，減少甜食的可近性。



白開水  
為上選



9



## 健康飲食

### 高糖飲食對健康的影響



#### 學校

- 嚴禁糖果、含糖飲料進入校園，並宣導不要喝過甜的飲料。
- 勿以購買含糖飲料的方式鼓勵表現良好的學童，並要宣導健康觀念。
- 可舉辦「喝白開水活動觀察與紀錄活動」。

#### 政府

- 對飲料廣告設立規範，針對學童最常收看時段，限制或禁止播放。
- 結合地方特色規劃一系列「健康講座」等活動。
- 與社區公所合作，改善社區致胖環境。
- 鼓勵學校、職場、社區及醫院等場域加強傳播減糖知能，推動健康採購，像是會議不提供含糖飲料、甜點等。

不要喝過甜的飲料

#### 媒體

- 新聞適時的報導，喝含糖飲料及高糖飲食可能會引起的危害。



#### 喝水五要訣



- 起床一杯水：起床後先喝下一杯500毫升的溫開水，促進腸胃蠕動、防止便秘。
- 用餐配杯水：無論是在家或在外用餐，桌上準備一杯500毫升的水，幫助腸道消化。
- 外出要帶水：準備500毫升以上的水壺，外出運動時，隨時補充水分。
- 好好喝的水：可在白開水中加入少許檸檬及各種新鮮水果，或加入茶葉泡製冷泡茶。
- 1,500的水：養成每天喝至少1,500毫升白開水的好習慣，且要分多次喝、慢慢喝。



