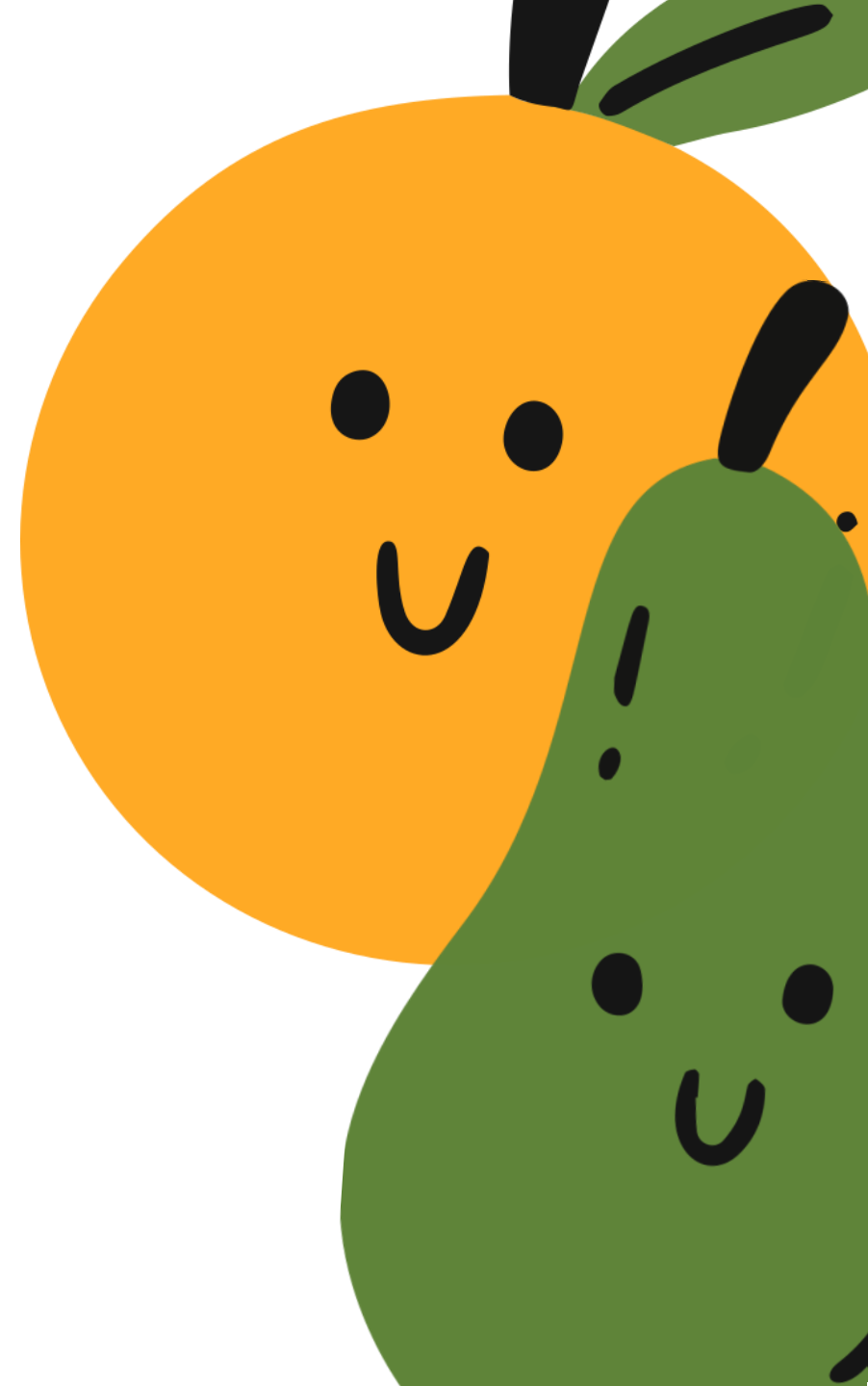




# 低糖依然 甜蜜蜜 🍷

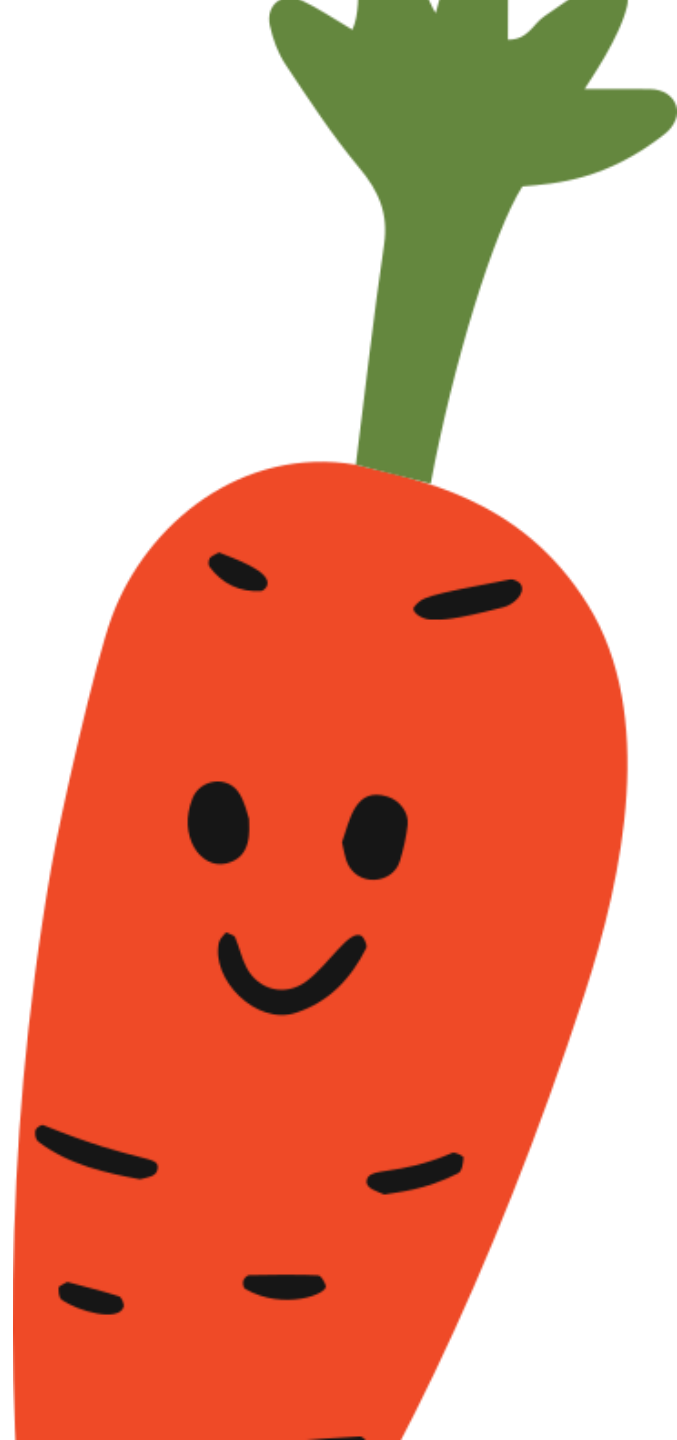
曾佩欣 Joyce

註冊營養師(澳洲)



# 高糖飲食

- 增加肝臟合成三酸甘油脂 → 血脂上升
- 增加熱量吸收 → 體重上升
- 皮膚老化



# 糖在哪裡？

- 含糖飲品，甜點，糖果
- 乳酪
- BBQ醬，茄汁
- 意粉醬
- 運動飲品
- 能量棒/穀物棒
- 水果，乾果，果汁



營養資料 Nutrition Information	
每包裝含食用分量數目 No. of servings per package: 9.6	
食用分量 Serving Size: 1湯匙 Tbsp (25 克g)	
每食用分量 Per Serving	
能量/Energy	58.5千卡/kcal
蛋白質/Protein	0.5 克/g
總脂肪/Total fat	0.5 克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	0 克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0 克/g
碳水化合物/Carbohydrates	13 克/g
- 糖/Sugars	12.5 克/g
鈉/Sodium	640毫克/mg

海鮮醬

1湯匙含 12.5 克糖 (約2.5粒方糖)



營養資料 Nutrition Information	
每包裝含食用分量數目 No. of servings per package: 9	
食用分量 Serving Size: 1湯匙 Tbsp (22 克g)	
每食用分量 Per Serving	
能量/Energy	45千卡/kcal
蛋白質/Protein	0 克/g
總脂肪/Total fat	0 克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	0 克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0 克/g
碳水化合物/Carbohydrates	11.3 克/g
- 糖/Sugars	9.1 克/g
鈉/Sodium	333 毫克/mg

泰式辣醬

1湯匙含 9.1 克糖 (約2粒方糖)



[https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/multimedia/multimedia\\_pub/multimedia\\_pub\\_fsb\\_201701.html](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fsb_201701.html)



# 空卡路里(Empty Calories)

- 無營養卡路里
- 只有糖、脂肪或酒精的食物或飲品
- 沒有(或只有微量)維他命、礦物質、蛋白質、纖維、人體必需脂肪酸



每人每日只有2000大卡「本錢」  
需要用熱量「本錢」換取...

維他命A

膳食纖維

鈣

必要脂肪酸

必要氨基酸

維他命B

鉀

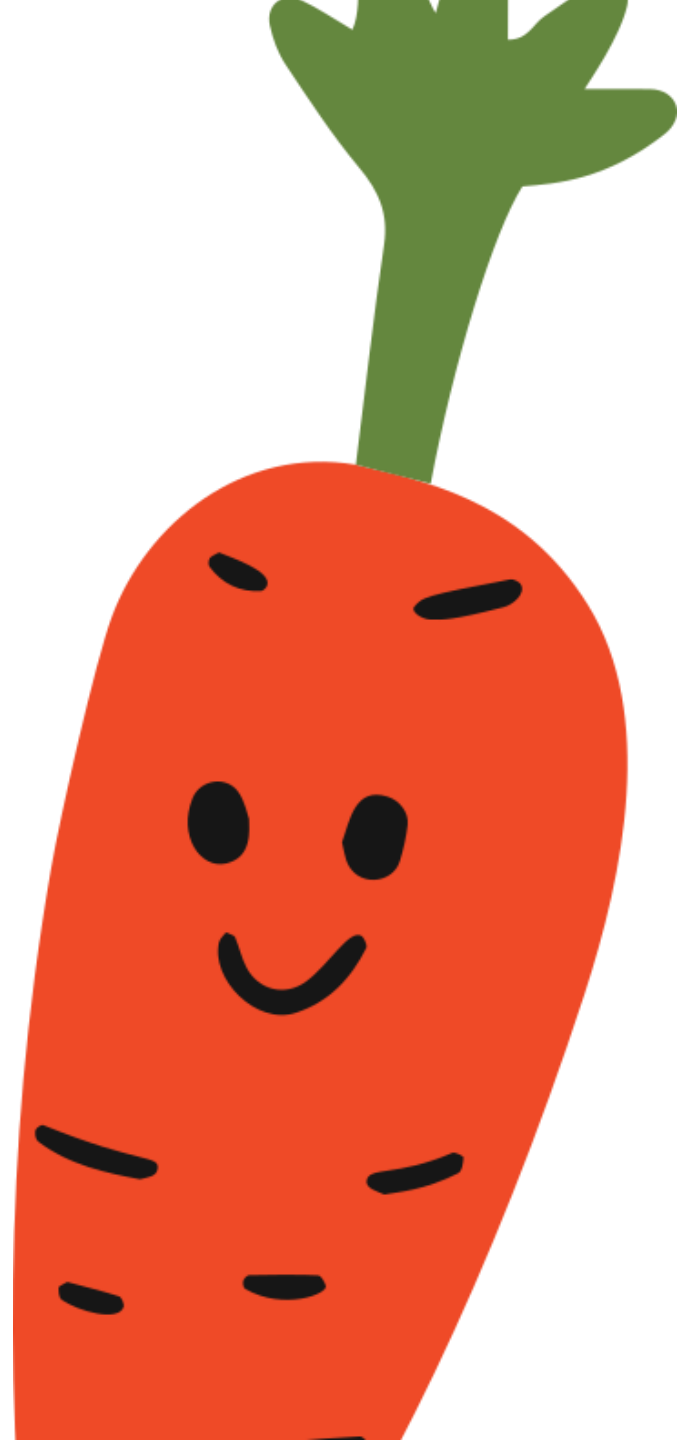
鐵

等等...



# 如果想食甜...

- 果乾 (30克；一中湯匙)
- 水果
  - 柑
  - 急凍水果
  - 切好放入密實盒，雪好
    - 易「生鏽」水果先浸鹽水
  - 香蕉雪糕
- 黑朱古力(70%或以上)
- 奶



# 代糖

- 甜度比糖高
- 不被人體吸收
- 多數建議成年糖尿病患者使用
- 未知兒童食用是否安全







Thank you