

為何好糖變壞糖？

資料來源：行政院衛生署 食品藥物管理局

果糖，是天然的六碳糖，存在於水果，蔬菜和蜂蜜中。甜度高，用量少，安定性高，但價格高…等。然而，隨食品工業之發達，果糖糖漿取代天然果糖來源，它是從玉米提煉後利用酵素處理轉換成玉米糖(葡萄糖的沈澱物)發展成果糖糖漿，因價格便宜、容易與食物混合，也因此飲料食品製造商大多使用果糖糖漿來調味。

不過現在有許多的文獻指出，大量攝取果糖容易形成異常的脂質。當我們吃糖時，肝臟會如同管制門一樣，由糖變成肝醣儲存起來，或是換成能量供身體使用，或將糖變成三酸甘油酯(這是一種中性脂肪)。

那到底是將糖當作能量使用或是轉換成三酸甘油酯呢？分別比較攝取葡萄糖與果糖飲料時，葡萄糖會被當作能量燃燒，而果糖因為吸收速度快，會繞過肝臟直接進入新陳代謝，容易快速形成三酸甘油酯，所以顯示當進食含有果糖成份時，轉變成脂肪作用顯著增加。

從行政院衛生署國民營養健康狀況變遷調查(1998)，在飲食特性之含糖飲料攝取頻率指出，不論男性或女性顯示在青少年的攝取頻率遠高於其他年齡層，分別男性為每週 4.9 次及女性為每週 2.4 次，而在 2009 年國民營養健康狀況調查顯示，國人攝取飲料頻率比 10 年前平均成長約二倍。目前現調含糖飲料正盛行，使用果糖糖漿的冷、熱飲及甜食無所不在，以平均一杯 700ml 全糖茶葉類飲料，添加 55%果糖糖漿約 60~70 公克，不知不覺就喝下肚，為了健康起見，建議應減少攝取含有果糖的食物。