

發稿日期：107年3月8日

發稿機構：苗栗縣政府衛生保健科

聯絡人及電話：廖秀慧科長 037-558500

羅林雯技士 037-558570

丁曉筠體能指導員

苗栗縣政府衛生局新聞稿

減糖大作戰—正確飲食營養

走過糕餅店，櫥窗內色彩繽紛的甜點，看了都要垂涎三尺。和好友約會或獎勵學生，吃著甜點，啜飲一口咖啡或手搖飲料，絕對是最幸福的時光！喝下午茶配甜點，漸漸成為現代人一種生活休閒方式。但甜食一直都與失智症、糖尿病、皮膚老化、身體慢性發炎、心血管疾病、癌症等息息相關。不禁讓人憂心攝取過多的糖正在影響您的健康。

什麼是糖上癮？

經專家指出糖所產生的碳水化合物，可補充大腦、神經的能源，尤其口裡甜味直接連結到大腦分泌的腦內啡，所以吃糖可誘發人體產生快感，這也是很多人心情不好時會吃巧克力，緊張時也會想吃甜食。糖份會影響體內荷爾蒙的分泌，干擾神經，使大腦無法發出飽足訊號，還不斷發出要攝入糖份的訊號，以致飲食、糖份攝取過量。

糖分攝取過多所帶來的壞處

生活中許多甜食、含糖飲料，這些普遍都是高升糖指數的食物，吃多了會使胰島素產生抗阻，進而提高糖尿病風險。也容易導致記憶力下降、影響兒童發育、齲齒、肥胖、降低身體免疫力及加速老化。

如何食用糖才健康

依據衛生福利部公布「國民飲食指標」及「素食飲食指標」建議：日常飲食依據飲食指南建議的六大類食物份量攝取，所攝取的營養素種類才能齊全。三餐以全穀為主食提供身體適當的熱量，可以幫

助維持血糖，保護肌肉與內臟器官的組織蛋白質。在天然食物中，糖分是和其它營養成分相互依存的，如各種抗氧化物、維他命 B 和鎂等營養元素，這些物質有助於減少糖可能引發的炎症和荷爾蒙失調。多選用高纖維食物，促進腸道的生理健康，還可幫助血糖與血脂的控制。少油、少鹽、少糖，多攝食鈣質豐富的食物並多喝開水。

衛生福利部本年以“減糖”做為營造健康生活型態的重要議題，為導正普遍大眾的認知，對食用糖原則及慎食糖類的重要性，建立良好正確的觀念。苗縣政府衛生局局長張蕊仙表示，攝取過多的糖影響您的健康，在食用”甜”的食物時多想一下，今天是否吃了太多甜的呢？時時提醒自己，甚至影響周遭親友，減糖保健康，苗縣政府衛生局關心大家，願大家因為健康的生活型態，長保幸福甜蜜的人生。

~苗縣政府衛生局關心您~