

代糖簡介

♣ 前言

市面上還有一種產品叫做「代糖」，它可以增加食物的甜味，相對的熱量比較低，對血糖上升的影響也較小，所以對糖友來說是一項新選擇。

♣ 代糖的種類

- ★ 代糖的種類很多，根據產生熱量與否，一般可分為營養性的甜味劑（可產生熱量）及非營養性的甜味劑（無熱量）兩大類。
- ★ 營養性甜味劑：會產生熱量、甜度較低的代糖，但產生的熱量相對於蔗糖較低。

甜味劑	特性	建議
山梨醇	1. 甜味大約是蔗糖的一半。 2. 1 公克可產生 3 大卡的熱量。 3. 常被用於製作口香糖或無糖糖果。	一天吃 20 克就會有腹瀉的現象出現。
木糖醇	1. 甜度是蔗糖的 90% 左右。 2. 1 公克可產生 1 大卡的熱量。 3. 常用於糖果、口香糖或清涼口含錠的製造。	1. 過量會有腹痛、腹瀉 2. 建議一天上限 15-20g 即可。
赤藻糖醇	1. 甜度是蔗糖的 65%，1 公克可產生 0.4 大卡。 2. 易被小腸吸收，較不會有腸胃道的副作用。 3. 常被用於甜點、飲料和糖果中。	市面上的商品：三多零熱量代糖。

★ 非營養性的甜味劑：價格較低廉、且甜度較高的代糖。

甜味劑	特性	建議
阿斯巴甜	<ol style="list-style-type: none"> 1. 甜度為蔗糖的 180-200 倍。 2. 不影響血糖。 3. 對熱不穩定，高溫下甜味會消失。 4. 廣泛使用於糖果或低熱量飲料中，如：健怡可樂、健怡汽水。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 苯丙酮尿症患者禁止使用。 2. 不可以加熱。 3. 商品名：怡口糖(EQUAL)。
醋磺內酯鉀	<ol style="list-style-type: none"> 1. 甜度為蔗糖的 100-200 倍。 2. 對熱穩定，不被人體吸收。 3. 可用於烘焙及加工製造。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 糖尿病及減重者可使用。 2. 孕婦及兒童均可使用。 3. 可以加熱。

♠ 代糖的使用

★ 建議可以買仙草和愛玉磚，切成小丁，並加入自製的糖水，可控制代糖添加量。

★ 不能用於低血糖治療，並注意是否可高溫烹調及每日食用量。

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您!