

# 甜蜜的負擔 - 糖糖危機

研究顯示,每日攝取過多精緻糖類,會導致熱量攝取增加,體重上升。而攝取高果糖玉米糖漿,其體內的血糖,血脂,血壓都會升高,進而增加罹患糖尿病及心血管疾病的機率,長期下來更會增加失智的風險~

是“糖糖”  
讓你變成大腹翁、小腹婆?

臺北市立聯合醫院營養部

版權所有 翻印必究



吃多少? 建議減少攝取精緻糖類(如蔗糖、果糖等),每日攝取量以不超過總熱量的10%為原則。如下表

性別	每日飲食建議總熱量	精緻糖類可攝取克數	市售飲品含精緻糖類量(700cc/杯)				
			全糖	少糖	半糖	微糖	無糖
男	2000大卡	<50克;約10顆方糖	53克/杯	35克/杯	23克/杯	15克/杯	0克/杯
女	1800大卡	<45克;約10顆方糖	53克/杯	35克/杯	23克/杯	15克/杯	0克/杯

