

甜蜜的陷阱-高果糖玉米糖漿對健康的危害

~饒月娟營養師~

高果糖玉米糖漿，是加工製作、價格低的混合糖漿。市售飲料、果汁、果醬、糖果、西點、烘焙食物、含糖優格、早餐穀類、美奶滋、花生醬、即食微波食品等都可能為其製品。研究顯示每天攝取 74 公克，高血壓風險增加 30%。時序入夏後，許多學生人手一杯飲料，經常攝取恐有害健康，呼籲民眾購買飲品請盡量選擇微糖或無糖。不同甜度的市售大杯飲料 700 c.c. 高果糖玉米糖漿的含量如下：

全糖	少糖	半糖	微糖
70g/杯	46g/杯	31g/杯	20g/杯