

「呷甜甜老康健？呷甜甜呷百二？」

陳怡君

「蜜糖」、「甜心」讓人連想到幸福的感覺，含糖飲料為許多人提振精神的最佳工具，甜點是撫慰人心的最佳食物。然而近年來糖對健康影響越來越受重視，2015年世界衛生組織（WHO）在糖攝取量的建議中提到：攝取過多的糖是影響全球死因的重要因素，因為攝取過多的糖會提高肥胖及非傳染性疾病風險，而目前非傳染性疾病導致的死亡比例佔了全球死亡率68%[1]。因此世界衛生組織（WHO）建議糖的攝取量應該要控制在少於每日總熱量攝取的10%，如果能限制在少於每日總熱量攝取的5%則更佳[2]。如何減少糖的攝取量也儼然成為公共衛生的重要議題。

就食品分析來說，技術上不容易區別食物中的天然糖或是添加糖，而現實生活中身體也無法區別究竟是天然糖或是添加糖，為了健康，選購時只能從可獲得與能瞭解的資訊來減少糖的攝取。目前台灣的食品標示只標出每100克或是每份的含糖量，民眾只能簡單比較各食物含糖量的多寡並無法知道這食品含糖量是否過高或是自己糖的攝取是否超量。然而市面上有不少在包裝正面標榜“無添加糖”但實際上糖含量不低的食品。一項台灣地區嬰兒食品市調研究發現，適用於一歲以下嬰兒的食品(包括副食品與嬰兒餅乾等)有超過50%產品為糖所佔熱量超過10%的高糖食品，甚至包裝上有「無添加糖」宣稱食品為高糖產品的比例顯著高於沒有「無添加糖」宣稱食品[3]。這樣的產品訊息很容易誤導家長，如何改善這樣不算“不實”卻容易誤

導的狀況是值得政府與公共衛生界留意的。

台灣衛誌本期一篇利用24小時飲食回憶法評估來自台北地區世代研究中40對親子在小孩6歲及9歲時游離糖攝取量狀況，結果發現親子間游離糖的攝取量與來源相關性並不高，雖然這些親子糖攝取的熱量占總熱量比例多半沒有超過世界衛生組織所建議的10%，親子糖攝取量相關性也不顯著，作者提出未來應該納入爸爸的飲食資料。雖然近年有越來越多父親參與育兒的工作，但就糖攝取來說，未來研究可能還需要關注親友互動或學校生活的含糖食物或飲品的供應情形。例如長輩給予小孩甜食或是甜飲來表現關愛，或是幼稚園和國小無論是平日點心供應或是舉辦活動的餐點供應甜食與甜飲的比例，期望未來對於這些現象深入的瞭解能提出對於降低兒童糖攝取量不同的新對策。

參考文獻

1. WHO. Diet, Nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Available at: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42665/1/WHO_TRS_916.pdf?ua=1. Accessed August 15, 2018.
2. WHO. Guideline: sugars intake for adults and children. Available at: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149782/1/9789241549028_eng.pdf?ua=1. Accessed August 15, 2018.
3. Koo YC, Chang JS, Chen YC. Food claims and nutrition facts of commercial infant foods. *PLoS One* 2018;**13**:e0191982. doi:10.1371/journal.pone.0191982.

台北醫學大學保健營養學系
地址：台北市信義區吳興街250號
E-mail: yichun@tmu.edu.tw
DOI:10.6288/TJPH.201808_37(4).PF01