

「糖」到底是甜蜜的小確幸，還是健康的隱形殺手？

三年____班____號_____

人手一杯含糖飲料是台灣街頭常見的景象，但是含糖飲料惡名昭彰，早在國際間引發過熱烈討論。《紐約時報》更專文指出，糖的危害可比擬毒，呼籲民眾少碰為妙。原因出在飲料中大量使用便宜的人工合成高果糖糖漿（High-fructose corn syrup，簡稱 HFCS），會造成脂肪肝、高血壓、代謝症候群、心臟病、老化失智甚至引發癌症。世界衛生組織建議精緻糖攝取量：下修至每日 25 公克（約 5 顆方糖）。

《康健雜誌》檢測發現，市售大杯微糖梅子綠茶含有約 10 顆方糖；全糖梅子綠茶更高達 17 顆方糖。包括乳酸飲料、可樂、汽水等，含糖量都十分可觀。

HFCS 大量使用在碳酸飲料、果汁、醬油、沙拉醬、餅乾、糖果等，而且果糖代謝不同於其他醣類，是直接由肝臟儲存成脂肪，進而引發一連串慢性疾病，有一句廣告詞「果糖是好糖」真是誤導大眾、害人不淺呀！

自 2017 年 9 月起，泰國開始對含糖飲料課稅，成為亞洲第一個對糖課稅的國家。根據調查泰國民眾每天精緻糖攝取量超過 108 公克，希望藉由逐段提高徵收來達到降低糖分攝取的目的。過去有不少國家開徵糖稅，從 2010 年開始，丹麥、匈牙利、墨西哥等國陸續徵收，費城、西雅圖等大城市也在 2017 年跟進，英國則是在 2018 年對飲料進行階梯式徵稅，含糖量越高；稅金越重。牛津大學公衛學家曾預測：糖稅的徵收，可能大幅降低肥胖、齲齒和糖尿病患人數。

近年來台灣手搖飲店面如雨後春筍般到處可見，超商貨架上玲瓏滿目的飲料更是消費大宗，到底甜蜜的糖衣背後潛藏多少健康危機呢？同學們：讓我們一起化身市場調查員，揭開含糖飲料的真面目吧！

參考資料《康健雜誌》

1. 請同學任選兩種含糖飲料，將成分紀錄在下表：

例如：數字嵐大杯半糖珍奶，含糖量 35g（精緻糖分每日建議攝取量為 25 g）

真健康陽光低糖豆漿 350ml，含糖量 11.2g

飲料(一)名稱 _____	飲料(二)名稱 _____
容量 _____ ml，購買地點 _____	容量 _____ ml，購買地點 _____
全份含糖量 _____ g	全份含糖量 _____ g
糖分占每日建議量 _____ %	糖分占每日建議量 _____ %
全份總熱量 _____ kcal	全份總熱量 _____ kcal
是否符合健康原則？ _____	是否符合健康原則？ _____

PS. 手搖飲料店也需要提供給消費者各項商品的含糖成分。

2. 請列舉出五項含糖飲料對健康的負面影響。

3. 賣場玲瓏滿目的各種飲料，我們該如何選擇，才能符合健康原則呢？

4. 同學們：你贊成台灣課徵糖稅嗎？ 贊成 不贊成，為什麼？

5. 若台灣政府實施糖稅徵收，會影響你選購含糖量較高的飲料嗎？

會，不想買 不會，本來就不買 不會，還是會買。

Q 如何擁抱甜蜜沒負擔？ # 從天然食物中找糖：洋蔥、玉米、南瓜、甘藷

新鮮水果取代果汁，攝取到豐富纖維和維生素 # 以未加工全穀根莖類為主食

