

營養師教你精明選代糖
作者：Ya Wen (樂健營養)
編輯及審稿：Amy Yiu, RD



姚婉芬
Amy Yiu

姚婉芬註冊營養師，畢業於UBC營養治療學。憑著傑出的成績以及熱心從事社區工，榮獲UBC獎學金和營養師協會頒贈的領導才能獎。現擔任加拿大營養師協會發言人，經常接受傳媒訪問及為健康節目任客席嘉賓。作為私人執業營養師，姚婉芬提供專業的營養顧問服務，教大家瘦身美顏，養生健體和抗衰老的飲食方法，打做「營」男「營」女。

很多私人的醫療保險都包括與註冊營養師會診的費用，大家可向保險公司查詢。

網址：

www.libranutrition.com

電郵：

info@libranutrition.com

診所地址：

Momentum Wellness Centre,
Unit 210-8140 Cook Road,
Richmond, B.C., V6Y 1V1

診所電話：

778.999.7554

(敬請預約)

營養師教你精明選代糖



今期來介紹一下如何精明選購**代糖和糖精**。市面上有很多牌子及產品可以滿足大眾的不同需求。只要大家根據成分，使用須知，使用方法，適宜及不適宜人群等標準來選購，適合自己的便是最好的！

以下幾點是選購代糖或糖精要注意的事項：

仔細閱讀包裝食物的成分表。留意卡路里，脂肪，和碳水化合物比例。含有代糖的食物并不一定就是健康的選擇。

仔細閱讀產品的使用方法和用途。有些代糖可以用來烹調糖水和甜品。而另一些只適宜加入咖啡和奶茶使用。

有些糖精是混合物，使用時要特別注意。例如龍舌蘭糖漿 (Agave Syrup) 中混有果糖 (fructose)，食用後會導致血糖升高，因此糖尿病患者食用需適量。

如大量使用，糖醇 (sugar alcohol) 和木糖醇 (xylitol) 對某些人有輕瀉作用。

代糖的使用量可參攷加拿大糖尿病協會 (Canadian Diabetes Association) 的安全使用量 (ADI, Acceptable Daily Intake) 指引。

Diabetes Wellness Expo 糖尿病健康日

加拿大糖尿病協會誠意邀請您參加2016年10月22日的糖尿病健康日。今年我們有幸邀請到兩位人氣註冊營養師，加拿大電台主持人汪棗兒 (Jo Jo) 和樂健營養創辦人姚婉芬 (Amy) 同大家一起分享健康飲食心得。當日節目包括有新派烹飪示範，將舊菜譜翻新，佳餚試食，健康展覽及專家問答。因座位有限，請預先報名。

日期：2016年10月22日 (星期六) 下午1:00至4:00

地點：Alan Emmott Banquet Hall (日本文化中心旁邊)

地址：6650 Southoaks Crescent, Burnaby

巴士路線：#106公車由Metrotown或Edmonds站出發

#106 bus route from Metrotown or Edmonds Station

停車地點：Southoaks及Beresford後街設有大量停車位

- 免費入場
- 烹飪示範由註冊營養師帶領及試食
- 佳餚試食
- 粵語講座
- 健康展覽
- 幸運抽獎

登記或查詢請致電糖尿病協會華語專線 604-732-8187

加拿大糖尿病協會中文資訊網頁 diabetes.ca/chinese



代糖歸納表：

升高血糖？	品名	英文名	耐高溫*？	營養價值
否	羅漢果糖	Monk Fruit Sugar	是	低卡路里 促進胰島素分泌，降血糖 抗氧化 可降低餐後血糖
	甜葉菊	Stevia	是	調節血脂 抗氧化 低卡路里
	木糖醇	Xylitol	是	對血糖影響小 不會導致蛀牙 零卡路里
	善品糖	Splenda	是	對血糖影響小 無營養價值 低卡路里
	怡口糖	Equal	否	對血糖影響小 無營養價值
是	龍舌蘭糖漿	Agave Syrup	是	升糖指數低 含有大量果糖(55-90%)，可能會導致代謝及肥胖的問題
	蜂蜜	Honey	是	含有大量維生素，礦物質和抗氧化營養素 與普通蔗糖相比升高血糖速度快，但是持續時間短，糖尿病人食用需適量
	楓葉糖漿	Maple Syrup	是	含有維生素，礦物質等營養素 所含成分大部分是蔗糖，仍然會升高血糖，糖尿病人食用需適量
	黑糖	Brown Sugar	是	含有少量礦物質 主要成分與普通蔗糖相同，糖尿病人食用需適量

* 耐高溫，可以代替普通糖用於烹飪或烘培，亦可加入熱飲中。但加熱可能會影響營養價值

DIABETES WELLNESS EXPO
糖尿病健康日

免費入場
座位有限，請預先登記

Free admission
Registration
required

10月22日
星期六下午
1點至4點

Saturday
Oct 22
1-4pm

烹飪示範由註冊營養師帶領及試食
Cooking demonstration led by
registered dietitians and samples

專話講座 Presentations in Cantonese
健康測試 Health screenings
健康展覽 Health exhibition
幸運抽獎 Lucky draw

Alan Emmott Banquet Hall (日本文化中心旁邊)
6650 Southoaks Crescent, Burnaby

報名請致電糖尿病專語專線
Chinese Information Line: 604-732-8187
diabetes.ca/chinese

Presented by 舉辦機構:
加拿大糖尿病協會
Canadian Diabetes Association
Libra Nutrition

有一點要提醒大家的是，不論是使用代糖或普通蔗糖，“適量”永遠是關鍵。即使是普通蔗糖，糖尿病人亦可以少量食用(每日食用量不超過攝入總卡路里的10%)。而代糖如果食用過量，亦會導致高血糖，肥胖或者代謝問題。您可以針對自身情況，參考加拿大糖尿病協會的指引，或與您的營養師討論對您而言安全的每日糖或代糖食用量。

關於羅漢果糖

羅漢果糖是天然代糖家族的新寵。羅漢果糖熱量很低，雖然它甜度很高(是蔗糖的150-200倍)，但是它不會像蔗糖一樣極速升高血糖。相反的，一些研究表明，羅漢果可以促進胰島素分泌，增強肝臟的抗氧化作用，從而降低餐後血糖。其原因是，羅漢果含有一種羅漢果甜甙(mogrosides)，可以緩和胰島的損傷，同時調節免疫因子，降低身體氧化壓力，減輕糖尿病癥狀。在10月22日即將舉辦的糖尿病健康日，營養師Amy和Jo Jo將介紹如何用羅漢果煮水來烹飪食物，歡迎大家前去參加。