



營養師教你精明選代糖

註冊營養師姚婉芬可以為你設計一個膳食計劃，提升你的健康指數，維持良好體重，預防和控制慢性疾病。很多伸延醫療保險都包括與營養師會診的費用，大家可向保險公司查詢。

診所地址：Momentum Wellness Centre, Unit 210-8140 Cook Road, Richmond

診所電話：778.999.7554（敬請預約） 網站：www.libranutrition.com

特約撰稿人註冊營養師姚婉芬

今期來介紹一下如何精明選購代糖和糖精。市面上有非常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！

Q：選購代糖或糖精時需要特別留意什麼？

- 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。有些代糖可以用來煮饅，煮糖水和甜品。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。
- 代糖的使用量可參考加拿大糖尿病協會(Canadian Diabetes Association)的安全使用量(ADI, Acceptable Daily Intake)指引。

Q：代糖是否意味著可以大量使用？

A：不論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。

Q：有哪些常見代糖？

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
	甜葉菊	Stevia	是	可降低餐後血糖 調節血脂 抗氧化
	木糖醇	Xylitol	是	低卡路里 對血糖影響小 不會導致蛀牙
	善品糖	Splenda	是	零卡路里 對血糖影響小 無營養價值
	怡口糖	Equal	否	低卡路里 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

今期特別介紹—羅漢果糖，天然代糖家族的新寵。

Q：羅漢果糖有什麼特色？

A：羅漢果糖熱量低！雖然它甜度很高(是蔗糖的150-200倍)，但它不會像蔗糖一樣極速升高血糖。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。

Q：羅漢果具有以上功效的原因是什麼？

A：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。

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

Alan Emmott Banquet Hall (日本文化中心旁) 6650 Southoaks Crescent, Burnaby
報名請致電禮券部專線
Chinese Information Line: 604-732-8187
diabetes.ca/chinese

烹飪示範由註冊營養師帶領及試食
Cooking demonstration led by
registered dietitians and samples
粵語講座 Presentations in Cantonese
健康測試 Health screenings
健康展覽 Health exhibition
幸運抽獎 Lucky draw

Presented by 舉辦機構:

加拿大糖尿病協會 Libra