撰文：曾莉嘉、陳旭英｜攝影：張文智｜設計：鍾逢仁

無糖的秘密

在辦公室做到無精神兼口淡淡，自然想吃粒糖提提神，但想起當中的糖分會致肥，就惟有忍口。幸好近年市面上出現不少「無糖(sugar free)」糖果和食物，大受辦公室一族歡迎。

以為「無糖」即是無卡路里，多吃不會致肥，糖尿病人又可以放心進食？很多人誤會了！今期由營養師陳勁芝解構無糖食物的真貌。

所謂「無糖」食物，包裝說明是：「sugar free」，指該食物每單位份量當中含少於0.5克糖，包括砂糖、葡萄糖、蔗糖、果糖、乳糖等，但這並不代表該食物沒有熱量或不會影響血糖。而「no sugar added」，當中的「sugar」，一般是指沒有添加「砂糖」或「蔗糖」，但該食物仍可含有本身的糖分，例如果汁本身已有果糖、葡萄糖及蔗糖。

一半熱量

「sugar free」或「no sugar added」的食物很多時會用「糖醇」或人工「代糖」作為甜味劑。代糖卡路里最低，幾乎等於0；糖醇則提供甜味，卡路里亦較砂糖低，以下就由養和體格健康檢查部營養師陳勁芝詳細解構。

陳勁芝指出，由天然植物提煉出來的糖醇，例如山梨糖醇、甘露糖醇、木糖醇、異麥芽糖醇、乳糖醇及麥芽糖醇，同樣屬碳水化合物，一樣含卡路里，不過就比白砂糖（每克4卡）低一半，每克在1.6至2.6卡路里之間，甜度則等於白砂糖的三至九成，且不易被人體消化和吸收，可說是「直入直出」，故廣泛使用在無糖糖果中。

再者，糖醇的升糖指數很低，一般進食後對血糖影響輕微，故較適合糖尿病人食用。

不過陳勁芝強調，雖然其熱量低，而甜度亦較白砂糖低，故有些人為追求甜味，不自覺地愈加愈多，後果當然是熱量大增，她特別提醒糖尿病人及需控制體重人士要控制攝取量。

低糖防蛀

近年熱賣的「曬駱駝」無糖香口膠，就是使用了「木糖醇」作甜味劑，當中還強調能「防蛀牙」。陳勁芝指出，糖及澱粉質在口腔會被蛀牙細菌分解，產生酸素，在高酸性的狀態下，牙齒容易被蛀蝕，但進食含糖醇的糖果三十分鐘後，口腔的PH值較高，一般能維持在5.7以上，即低酸性，故能保護牙齒。

扯水肚扇

但過量吸收小心引致「肚扇」，特別是「山梨糖醇」及「甘露糖醇」。陳勁芝解釋，糖醇經過腸道時，會令腸道水分分泌增多，出現「扯水」情況，大便自然較「稀」，所以容易肚瀉。

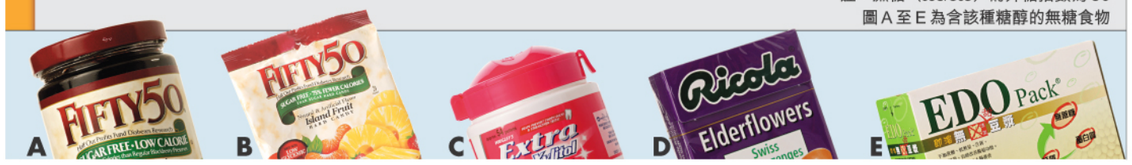
研究顯示，進食超過五十克糖醇後，就會容易引致肚瀉，即約十二茶匙或二十至三十粒含糖醇糖果。

不過副作用會因人而異，兒童會較易有此後遺症，父母要特別小心。待腸道慢慢習慣後，肚瀉後遺症會改善，但大家仍要注意攝取量。

營養師簡介：**陳勁芝**

養和醫院體格檢查部及糖尿病中心營養師、前香港營養學會會長，著作：《秀身攻防》。

糖醇（Sugaralcohol）有幾甜？

		來源	每克熱量（卡路里）	甜度（與砂糖比較）	升糖指數*	每日最多攝取量
A	山梨糖醇 (Sorbitol)	水果及蔬菜	2.6	50%-70%	9	多過50克可致腹瀉
B	甘露糖醇 (Mannitol)	番薯、紅蘿蔔、菠蘿、蘆筍、橄欖、海藻	1.6	50%-70%	0	多過20克可致腹瀉
C	木糖醇／曬駱駝 (Xylitol)	水果、穀類、蔬菜、菇類、蔗渣、麥稈、粟米芯	2.4	一樣	13	應少過50克
D	異麥芽糖醇／艾素麥 (Isomalt)	蔗糖	2	45%-65%	9	-
E	麥芽糖醇 (Maltitol)	粟米澱粉	2.1	90%	36	-

* 註：蔗糖（sucrose）的升糖指數為60
圖A至E為含該種糖醇的無糖食物