

# 全新認識糖類家族

(文源：哈佛醫學院)

大多數人在飲食中攝入各種食物和飲料中的許多不同類型的糖。攝入過多的糖會增加肥胖，2型糖尿病，心血管病和某些癌症的風險。但是，某些糖是否比其他糖更健康（或更糟）仍然是許多人感興趣的問題。

糖作為一種碳水化合物，可以在我們進食的食物和飲料中以卡路里的形式提供人體所需的能量。碳水化合物分為兩種亞型糖：單糖（由一種分子組成）和二糖（兩種分子）。單糖包括葡萄糖，果糖和半乳糖。主要的二糖包括蔗糖（一種葡萄糖分子和一種果糖分子）、乳糖（一種葡萄糖分子和一種半乳糖分子）和麥芽糖（兩種葡萄糖分子）。

在果實和一些蔬菜中天然存在果糖，葡萄糖和蔗糖，而在乳製品中發現乳糖，在發芽穀物中發現麥芽糖。在蜂蜜和普通食用糖中也天然存在果糖和葡萄糖。

**糖類與健康有關的重要區別在於它們是否天然存在於水果、蔬菜和乳製品等食品中，或者它們是否是作為添加糖類，在製造、加工或製備過程中添加到食品和飲料中。**

含糖飲料是飲食中添加糖的最大來源，其次是糖果和穀物，如即食穀物。攝入額外的糖，特別是飲料中的糖，與體重增加、2型糖尿病和心血管病的風險增加有關。天然和添加的糖在我們的身體中以相同的方式代謝。但是對於大多數人來說，在水果等食物中攝入天然糖

並不會對健康產生負面影響，因為糖的含量往往適中，並且與纖維和其他健康營養素「包裝」在一起。另一方面，我們的身體不需要從添加的糖中獲取任何成分。

2015-2020美國膳食指南和世界衛生組織都建議將添加的糖限制在不超過每日卡路里攝取量的10%。

葡萄糖和果糖具有不同的代謝方式，因此理論上消耗其中一種可能會導致代謝健康的差異。例如，葡萄糖從腸道吸收到血液中，並且響應於胰腺中胰島素的釋放而被吸收到肌肉，肝臟和脂肪細胞中。相反，果糖在肝臟中代謝，不會增加血糖或胰島素水平。但由於葡萄糖和果糖在我們吃的食物和飲料中參雜在一起，我們需要從整體上考慮它們的影響。

添加的糖是否含有或多或少的果糖與葡萄糖對健康的影響很小。某些類型的添加糖，例如蜂蜜也可能含有微量營養素或其他生物活性化合物。總之，最好將所有添加糖限制在建議的攝入量以內。

