# 糖、代糖、甜飲料比較

# The Role of Sugar, Sugar Substitute, and SSB in Diabetes

柯玉珍

國立成功大學醫學院附設醫院營養師

糖的消費是一個重要的公共衛生問題。主要來自過量攝取含糖飲料會導致體重增加和心臟相關併發症。目前尚不清楚低熱量和無熱量甜味飲料作為含糖飲料的替代策略是否能提供預期的好處。

美國膳食指南和加拿大食品指南都不支持使用低熱量和無熱量甜味劑，而是建議用水代替含糖飲料。美國心臟協會支持低熱量和無熱量甜味劑的狹義適應症，建議僅使用低熱量和無熱量甜味劑作為替代品習慣性食用含糖飲料，但強調使用水或不加糖的替代品於成年人。英國、美國和加拿大的糖尿病協會支持低熱量和無熱量甜味劑，用於替代糖和含糖飲料中的卡路里。歐洲糖尿病研究協會尚未就低熱量和無熱量甜味劑提出任何具體建議。