

## 1. 含糖飲料攝取過多的影響

衛生福利部國民健康署於 2018 年修訂之「國民飲食指標」，新增訂「每日飲食中，添加糖攝取量不宜超過總熱量的 10%」<sup>2</sup>。一旦長期攝取糖超過上限，可能會對人體生理、心理及行為產生各種負面影響：

含糖飲料攝取過多，產生各種負面影響

	負面的影響
生理方面	導致肥胖、長青春痘、皮膚老化、糖上癮、影響男性生殖功能、內分泌失衡、升高血壓、免疫力降低、增加血中尿酸、骨質疏鬆、增加罹患痛風及心血管疾病風險等。
心理、行為方面	易情緒不穩、增加憂鬱狀況、學習力下降、專注力下降、影響食量、影響睡眠等。

註：引自大專校院推動減少攝取含糖飲料教學資源參考手冊

※其他詳細內容請參酌「大專校院推動減少攝取含糖飲料教學資源參考手冊」P.17~P.29<sup>3</sup>。

## 2. 飲料紅黃綠燈的定義

考量大專時期的飲食習慣會延續至成人階段，且研究指出約有 25.9%（約 1/4）的大專生喝含糖飲料頻率為每週 5 天以上，此外調查學校周遭飲食環境後發現，在不建議/不健康食物的供應性方面，以有供應含糖飲料的店家數目最多<sup>4</sup>。

大專校院學生飲食多元化，雖含糖飲料為大專生攝取糖量的主要來源，但也可能從零食、甜點等攝取到精製糖。為避免一日糖攝取量超標，故欲採較嚴格之建議，依據 WHO 理想的游離糖攝取量建議不超過每日總熱量 5%（約 25 公克）<sup>5</sup> 定義飲料紅黃綠燈之糖量範圍。各燈號之飲品糖量、飲用頻率及常見飲品舉例，請見下表：

表 2

飲料紅黃綠燈

燈號	飲品含糖量	建議每週飲用頻率
紅燈	每瓶糖量 > 25 公克	建議每週飲用不超過 1 次
黃燈	每瓶糖量 1~25 公克	建議每週飲用不超過 3 次
綠燈	每瓶糖量 0 公克	酌量飲用

註：董氏基金會編製

※若飲品包裝上標示「無加糖」則可歸為綠燈

※若飲品無添加糖、但含有甜味劑，考量該飲品不含糖故仍歸於綠燈但

建議於綠燈標籤上以「酌量攝取」等標語遮蓋「天天飲用」之攝取頻率建議。看食品標示，分辨飲品有無額外添加糖

依衛生福利部《食品安全衛生管理法》第 22 條規定，產品成分的標示順序需依照含量多寡由高至低分別標示，因此，糖的排序若越前面，就代表糖的含量越多。

但要特別注意的是，依據「包裝食品營養標示應遵行事項」中的定義「菊糖」、「果寡糖」屬膳食纖維，不算額外添加糖唷！因此若在飲品成份中只看到「寡糖」則該飲品仍歸於綠燈飲品。

### 3. 看營養標示，計算飲品含糖量

購買包裝食品時養成看標示的習慣，計算時記得看清楚份量、總量，以免錯把每份當成是總量。以下表為例：「每一份量 330 毫升，本包裝含 2 份」意指這一瓶飲料是 660 毫升，若一次喝下一整瓶就是喝了 2 份，表格內的數字都要乘以兩倍，所攝取的熱量是 278 大卡（139 大卡 $\times$ 2 份）、70 公克的糖（35 公克 $\times$ 2 份）！

若是購買大瓶裝飲品與他人共享，可先計算一整瓶糖含量，並以瓶為單位留意實際的飲用量，則可計算實際攝取的糖量，例如購買 2000 毫升的含糖綠茶與 3 位宿舍好友均分共享，依包裝上營養標示計算整瓶綠茶的含糖量為 198.4 公克，而每人實際約喝了 1/4 瓶的綠茶，則一人實際攝取的糖量為 49.6 公克（198.4 公克 $\times$ 1/4 瓶）。

營養標示：

圖 1

#### <第一種>營養標示

營養標示		
每一份量330毫升 本包裝含2份		
	每份	每100毫升
熱量	139 大卡	42 大卡
蛋白質	0 公克	0 公克
脂肪	0 公克	0 公克
飽和脂肪	0 公克	0 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	35 公克	10.6 公克
<b>糖</b>	35 公克	10.6 公克
鈉	20 毫克	6 毫克

註：董氏基金會編製

圖 2

#### <第二種>營養標示

營養標示		
每一份量330毫升 本包裝含2份		
	每份	每日參考值百分比
熱量	139 大卡	7 %
蛋白質	0 公克	0 %
脂肪	0 公克	0 %
飽和脂肪	0 公克	0 %
反式脂肪	0 公克	*
碳水化合物	35 公克	12 %
<b>糖</b>	35 公克	*
鈉	20 毫克	1 %

每日參考值：熱量2000大卡、蛋白質60公克、脂肪60公克、飽和脂肪18公克、碳水化合物300公克、鈉2000毫克

註：董氏基金會編製

此外，部分市售飲品的成分中沒有標示額外添加糖，但其營養標示上的糖含量卻不為 0，該飲品可能是含有天然乳糖的純乳品，或是添加

菊糖、寡糖等膳食纖維的飲品（例如無糖高纖豆漿等），故營養標示上的糖含量可忽略不計，歸為綠燈飲品。

依據 WHO 對游離糖的定義，包含額外添加的單/雙糖（如葡萄糖、果糖、蔗糖等）、蜂蜜、果糖糖漿，果汁和濃縮果汁中的糖，因此建議如果要教導學生選購市售包裝果汁（含 100%純果汁），仍依營養標示計算糖含量並歸類其燈號。

※其他詳細內容請參酌「大專校院推動減少攝取含糖飲料教學資源參考手冊」P.32~P.36<sup>2</sup>。

#### 4. 減糖飲～選擇飲品原則

(1) 注意飲品紅黃綠燈號

選購時避免選擇紅燈飲品，因一瓶含糖量>25 公克，一天糖攝取量就超標了。

(2) 注意看營養標示

選購包裝飲品時可依照營養標示上所標示的份量及糖量，計算一瓶飲品所含的總糖量，並儘量選擇較低糖的飲品。但食品成分中無添加糖的純乳品、豆漿不在此限，因乳品中含有乳糖、豆漿中含有黃豆食材原有的糖，就算沒有額外添加糖，其營養標示上的「糖」仍不會是 0。

(3) 優先選無糖、原味飲品

選購手搖飲料時，應以無糖、微糖為優先選擇。以無糖飲取代含糖飲；原味乳品取代調味乳，減少糖攝取、降低身體負擔！

(4) 白開水最解渴

應先每天喝足白開水，喝「白開水」身體和荷包無負擔～

※其他詳細內容請參酌「大專校院推動減少攝取含糖飲料教學資源參考手冊」P.37~P.47<sup>2</sup>。

## 5. 正確多喝水的方法

### (1) 計算喝水量

一般日常生活 ( 不含劇烈運動 ) 的水分需要量為每公斤體重 30~35 毫升，扣除來自食物的水分，建議每日攝取約 1,500~2,000 毫升的白開水。

### (2) 多次喝、小口喝、慢慢喝

很多人一忙起來就忘記喝水、等到口很渴、身體其實已經很缺水時才喝很多，或是運動後一次性猛灌、又喝很快。一次喝太多水，會使身體加速產生尿意，進而上廁所排掉水分，反而會使身體更缺水，甚至會脫水，還有可能引起水中毒。建議分多次喝白開水，每次約喝 200 毫升。

### (3) 白開水無法被取代

無糖茶飲或咖啡含有茶鹼、植酸或咖啡因，會促使血管擴張及利尿，因此不僅無法替代白開水補充水分，喝太多反而會使身體缺少水分。

# 大專校院健康體位～「減少含糖飲」延伸版行動方案

發展者：教育部

總策劃：鄭淵全

執行策劃：王明源、林雅幸、陳乃琦、羅淑虹、鄭伊婷、  
吳紹玄、陳韋翔、林雅靚

總編輯：許惠玉

編輯委員：潘紀綸、莫雅淳、劉潔滢、蘇筱涵

編撰單位：財團法人董氏基金會

本教案能夠順利完成，感謝大專校院代表給予寶貴意見。感謝之大專校院代表包含中山大學郭盈君營養師、中州科技大學蔡采蕙護理師、中原大學林蕙怡護理師、中原大學鍾筱薇營養師、中臺科技大學楊怡庭護理師、元智大學謝靜宜營養師、台南藝術大學魏育貞護理師、和春技術學院陳正奇學務長、東吳大學楊依婷營養師、東吳大學羅家欣營養師、南臺科技大學林美孝營養師、國立臺北教育大學徐彩莉營養師、淡江大學鄭婷方營養師、景文科技大學劉瑞娥組長、開南大學趙慎驊護理師、嘉南藥理大學江慧玲營養師、臺東大學廖佳臻護理師、臺灣體育運動大學張珮芬護理師、銘傳大學胡厚文組長、澎湖科技大學高惠娟護理師、環球科技大學王胤晴護理師、環球科技大學賴貞妃護理師等。

版權說明：

未經書面授權，不得以割裂或任何改變內容完整性之方式利用本著作。申請授權請洽教育部綜合規劃司及財團法人董氏基金會食品營養中心。