

營養師籲小心食品暗藏添加糖

攝取過多易增患糖尿病風險

世界 世界糖尿病日定於11月14日，衛生署健康促進處營養師岑文思表示，良好的生活模式應從小培養。如果從小習慣「少糖」及均衡飲食，並保持恆常運動，可減低日後患上糖尿病的風險。她建議家長在選購食物時應留意，添加糖會以不同名稱暗藏於食品中，如蔗糖、紅糖、黃糖、高果糖玉米糖漿及葡萄糖漿。若不以為意攝入過多糖分，會增加蛀牙、超重及肥胖的風險。

本報記者報道

她指出，世界衛生組織建議，「游離糖」攝入量應少於每天所需熱量的10%。「游離糖」是指所有在食物添加的單糖及雙糖，亦包括蜜糖、糖漿、果汁及濃縮果汁中天然含有的糖。以2至5歲幼兒每天需攝取1,000至1,400千卡為例，應攝取少於25至35克（約5至7茶匙）的「游離糖」。

若想有更多健康益處，幼兒每天攝取的「游離糖」應再降低至每天所需熱量的5%以下，即少於12.5至17.5克（約2.5至3.5茶匙）的「游離糖」。

世衛籲勿攝取高於每天所需熱量10%

她叮囑家長不要以為「游離糖」只會出現在糖果、朱古力、雪糕、汽水、果味飲品、即沖麥芽飲品等糖分較高的零食及飲品。她指出菠蘿包、奶皇包、蛋撻、蛋糕、朱古力餅、夾心餅等穀物類食品，以及添加了糖的乾果及果汁、罐頭糖水浸水果、反沙芋、拔絲南瓜等蔬果類，一般都含有較高的「游離糖」。

一般小朋友喜愛的朱古力奶、果味奶、藍莓乳酪等奶品類，以及咕嚕肉、甜酸排骨、焦糖紅燒肉等肉類，亦含有不少「游離糖」。此外，酸梅醬、海鮮醬、燒烤醬、茄汁、甜酸醬、果醬等調味料於製作過程中添加了「游離糖」，呼

籲家長選購食品時留意。

食品暗藏「游離糖」

她呼籲家長安排幼兒正餐及茶點時，除了要提供足夠的熱量及營養素供發育所需外，亦要保持「少糖」，培養幼兒從小建立良好的飲食習慣。

她建議在家下廚時，可多選用帶有甜味的蔬果入饌，如南瓜、甜椒、粟米、蘋果、火龍果、菠蘿，以減少用糖及高糖現成醬汁調味。「幼營喜動校園計劃」專題網頁 (<https://www.startsmart.gov.hk/>) 的「幼營食譜分享」專區，有超過一百個「少糖」的主菜、粥粉麵飯、小食及湯水的健康食譜。另外，「幼營喜動校園計劃」最新製作了「幼『營』小食食譜」短片，介紹十款以蔬果為主的「少糖」健康小食製作方法，短片已上載至專題網頁。

健康下廚貼士

如果外出進食或買外賣，她建議可選擇以天然食材為主及少醬汁的菜式，以清水及無添加糖檸檬水取代汽水、台式飲品等高糖飲品，並以新鮮水果代替甜品。

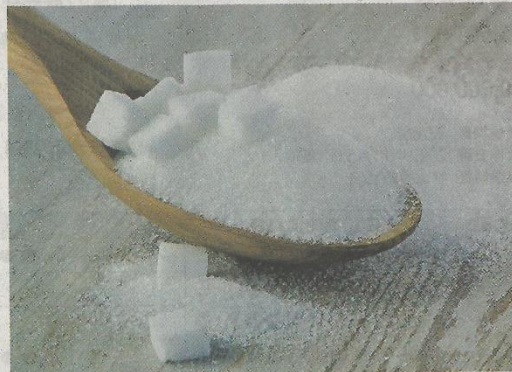
選購預先包裝食品時，可先閱讀成分表及比較營養標籤，選擇無添加糖、「低糖」（即每

100克/毫升不多於5克糖）或糖含量較低的食品，並盡量避免高糖食品（即每100克超過15克糖/每100毫升超過7.5克糖）。她敦促大家注意，不是所有「低糖」及「無糖」的食品都適合幼兒。部分食品或添加了甜味劑（代糖），或會令幼兒培養嗜甜的口味，所以不宜向幼兒提供此類食品。

盡快接種新冠疫苗

本地疫情仍然持續，新冠疫苗對預防新皇冠狀病毒重症及死亡情況高度有效，尚未接種新冠疫苗的市民，特別是長者及幼童，作為他們的家人或父母，應盡快安排長者及六個月以上的嬰幼兒接種疫苗，以得到最有效的保

護。感染了新皇冠狀病毒絕非一般傷風感冒，有機會併發腦炎等重症，甚至死亡。不要再等，請為家人作出好決定，打齊針，寧早莫遲，減低一旦感染後患重症及死亡的風險。



「游離糖」攝入量應少於每天所需熱量的10%。



「幼營喜動校園計劃」專題網頁



「少糖健康啲」信息圖



「幼『營』小食食譜」短片



「幼營食譜分享」專區

想知更多幼兒健康飲食的資訊，請參閱：

「幼營喜動校園計劃」專題網頁：<https://www.startsmart.gov.hk/tc/index.aspx>

「少糖健康啲」信息圖：<https://www.startsmart.gov.hk/tc/others.aspx?MenuID=104>

「幼『營』小食食譜」短片：<https://www.startsmart.gov.hk/tc/others.aspx?MenuID=135>

「幼營食譜分享」專區：<https://www.startsmart.gov.hk/tc/photogallery.aspx?MenuID=81>