



解讀糖害

20歲以下患糖尿病大增4成 螞蟻人中南部比北部還多

文·葉懿德、林慧淳 攝影·陳德信

吃完午餐來杯珍奶療癒一下、天氣太熱喝杯清涼飲料消暑……這是不少台灣民眾的日常，糖飲、甜食讓人心情愉悅，但也不知不覺讓我們深陷糖的甜蜜陷阱中，猶如螞蟻愛糖，無法自拔。從數據來看台灣確實像個甜滋滋的螞蟻島，島上多是浸在糖裡、對糖上癮的螞蟻人。

根據農委會統計，台灣每年消費的總糖量約為60萬公噸，換算下來，每人每年平均吃掉26公斤的糖，除以365天，平均每天攝取高達72克，這樣的糖食用量，是世界衛生組織（WHO）對健康較好的攝取上限的將近3倍。

讓人憂心的是，糖對國人的危害，從小就

開始。2019年國衛院「青少年含糖飲料攝取行為趨勢研究」發現，過去18年，青少年攝取含糖飲料的比率大幅成長75%，其中25%的青少年每天更喝超過500毫升的含糖飲料，這些糖飲喝下肚，一路影響了成千上萬人的體型、健康、疾病和醫療。

手搖飲文化躍為台灣之光 也成國人整體健康之惡

一旦養成喝飲料的習慣，就很難改變。2013~2016年國民營養健康狀況變遷調查發現，超過9成的國中小、高中學生，以及7成5的成年人，每週至少喝1次含糖飲料，就連重視養生的高齡族群，也有4成的人難以抵擋誘惑，每週都要喝。驚人的是，這些習慣喝飲料的民眾當中，有4成的人每週喝7次以上，也就是說，他們每天至少喝1杯。為國人嗜甜飲食推波助瀾、把台灣變成螞蟻島的那雙手，就是被譽為「台灣之光」的手搖飲文化，大街小巷隨處可見的飲料店，讓人無論什麼季節都能隨時來一杯。

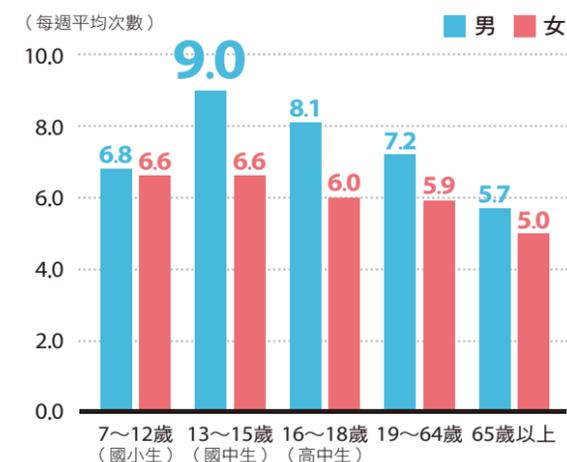
烘焙類的糕點、餅乾和麵包 糖醋、酸辣料理隱藏大量糖分

除了含糖飲料外，日常飲食中也隱藏了許多糖。中研院生物醫學科學研究所特聘研究

員潘文涵分析2013~2016年國民營養健康狀況變遷調查中國人攝入的添加糖來源後發現，除了過半來自糖飲、冰品、加工果汁，各式糕點餅乾零食和麵包也佔了每日糖攝取量超過2成。一般人較容易意識到甜點中有糖，但烘焙類的麵包、蛋糕卻容易被忽略，其實多數烘焙食品在製作過程中往往會使用大量的糖，潘文涵認為，這是過去比較沒受到注意的一塊，這類容易黏牙的食物和齲齒的關係值得大眾關注。

另外，成人從料理的調味中吃下的糖也不少，例如糖醋、蜜汁、酸辣、涼拌的餐點中

嗜喝飲料者 青少年及成年男性喝最兇



資料來源：衛生福利部國民健康署 整理：葉懿德

都加了不少糖，用以平衡酸味和增添風味，輔仁大學營養科學系副教授劉沁瑜認為，雖然不必矯枉過正到完全不加糖，但應注意飲食中會大量吃進調味料的方式。例如羹湯、濃湯類或淋大量醬汁的餐點，除了能減糖之外，也能避免吃下過多的油脂、鈉和普林，各方面來說對於健康都有幫助。

糖飲慢性傷害不易察覺 飲料店數多、花費高城市要注意

根據經濟部統計處資訊顯示，飲料店營業額逐年攀升，全國飲料店家數已經逼近2萬家。在各縣市的銷售額上，台北市連年下滑，推估可能和健康意識提升有關，台中則是連年位居第1，不過值得注意的是，新竹縣雖然飲料店數、銷售額都較六都低，但是近3年來，每人平均購買飲料的花費居高不下，以新冠肺炎疫情之前的2019年數據來看，平均每人一年就花費超過5,000元在冰果、飲料店，是全國最高。

對此，新光紀念醫院家醫科醫師柳朋馳認為，可能是因為科學園區多為30多歲的中壯年族群，正是愛喝含糖飲料的族群，雖然從全台成年人身體質量指數（BMI）分布來看，新竹縣、市的民眾並沒有特別胖，罹患糖尿病的狀況也不是特別明顯，但長期下

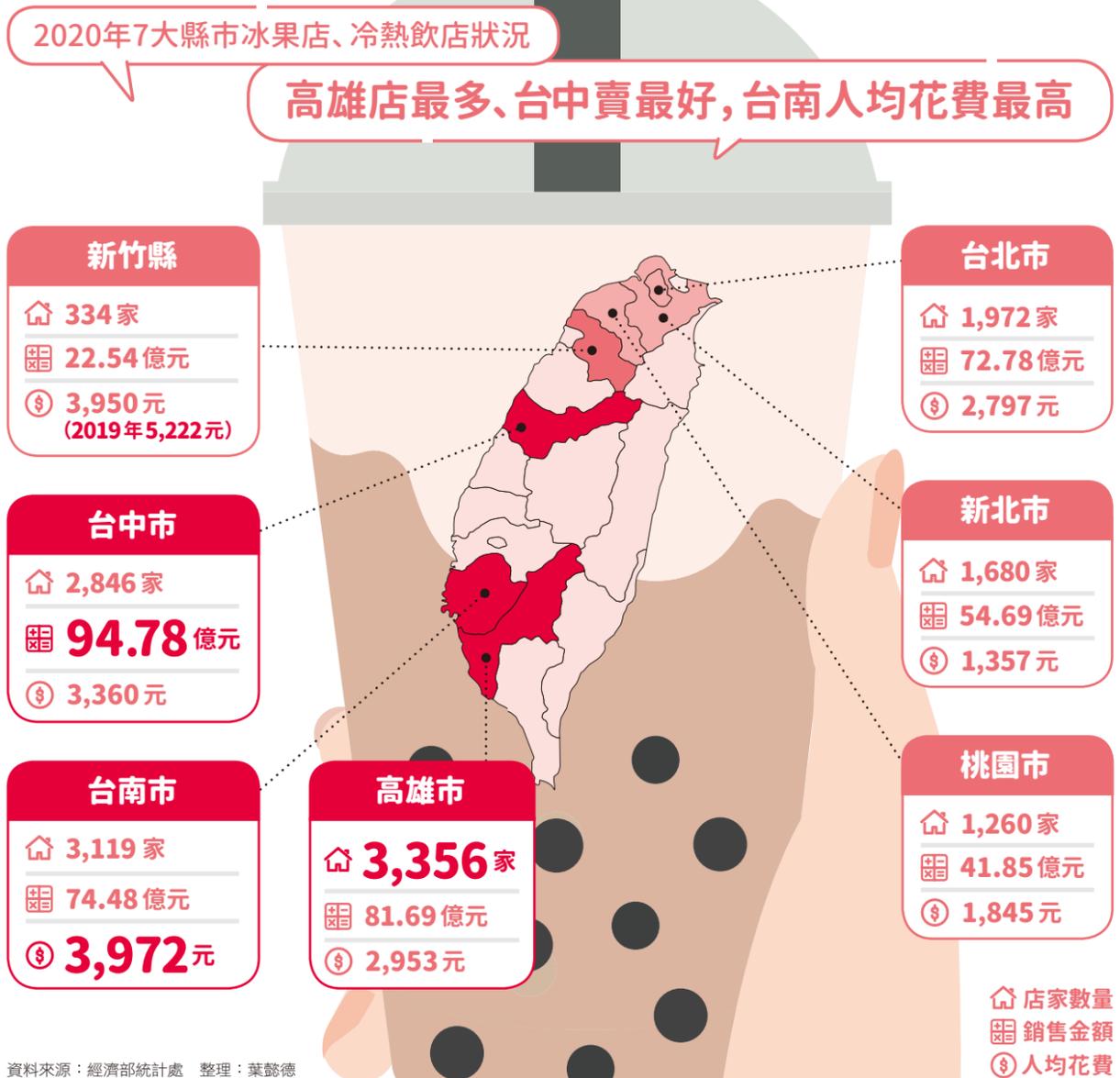
來仍有很大的健康隱憂。「糖飲對於健康的慢性影響在短時間內不易察覺，提醒飲料店開得特別多，或是人均花費較高的縣市要格外警惕，這些恐怕都會增加未來醫療上的負擔，」柳朋馳強調。

吃糖太多不是只有變胖的問題，而是會對身體造成極大的傷害，除了容易蛀牙之外，還會誘發胰島素抗性，增加代謝症候群機率，並造成血壓、血糖、血脂升高，增加心血管疾病風險，加速身體老化，對腦部造成傷害，甚至也會增加罹患癌症的風險，這些結果也正反映在國人各項健康數值上。

最直接的影響，莫過於蛀牙問題。衛福部心口司最新統計，2020年12歲以下學童恆齒齲齒平均為2.01顆，高於全球的1.86顆。

孩童肥胖率居亞洲之冠 年輕人患第2型糖尿病增4成

而糖類所累積的空熱量也正是造成肥胖的直接因子，衛福部國健署資料顯示，我國12歲以下兒童肥胖及過重比率高達3成，居亞洲之冠，含糖飲料就是幫兇。研究顯示，包括汽水、茶、運動飲料、果汁在內的飲料攝取增加時，兒童和青少年的體重及肥胖盛行率也會提高，因此WHO就建議，兒童肥胖防治必須限制糖的攝取。



隨著年齡漸長，糖的負面影響有增無減。年輕世代慣喝飲料、嗜吃重口味、喝水太少、不愛運動等不健康的生活型態，讓他們成為糖尿病、慢性腎臟病的高風險群。根據

2019年公布的台灣糖尿病年鑑，現在20歲以下有第2型糖尿病的人，已經比10年前增加超過4成。值得注意的是，台灣早已是「洗腎王國」，而洗腎患者有一半是因糖尿病引

起的併發症，隨著嗜喝糖飲者眾，未來洗腎人口恐怕也會愈來愈年輕。國衛院群體健康科學研究所副所長許志成沉重警示，喝飲料10年，痛風、糖尿病、腎臟透析恐上身，或許年輕時只覺得自己胖，但到了30、40歲，就是洗腎患者的候選人了。

糖毒恐致肝癌、大腸直腸癌 引起心血管疾病早死機率增3成

除了糖尿病、腎臟病外，糖對肝臟的不良影響也很大。郵政醫院營養師黃淑惠指出，過多糖進入體內，會以肝糖、三酸甘油酯型態儲存在體內，逐漸成為脂肪肝，根據2017年癌症登記資料顯示，約有2成肝癌非由B型肝炎、C型肝炎所引起，主要是脂肪肝所引起，因為沒有症狀讓人難以察覺，一般人常輕忽，甚至逐漸發展成肝癌。過去脂肪肝多見於中年、缺乏運動的人，但近年已愈來愈多年輕族群出現脂肪肝，這些恐怕都和含糖飲料脫不了關係。

不只是肝癌，國際上有不少研究指出糖和癌症、早死的關聯。日前一項發表在《腸胃(Gut)》期刊的最新研究指出，青春期大量飲用含糖飲料，可能會在成年後增加罹患癌症的風險，且每天都喝大量含糖飲料的女性，罹患早發性（小於40歲以下）大腸

直腸癌的機率也較高。2019年發表於《循環(Circulation)》期刊的研究發現，喝較多含糖飲料的人，早死風險增加，與1個月喝不到1杯含糖飲料的人相比，每天喝2杯以上含糖飲料的人，早死風險增加2成。從心血管疾病來看，關係更顯著。每天喝2杯以上含糖飲料的人，因心血管疾病早死機率增加31%。

糖害如菸害不妨課徵糖稅 實踐「週二減糖日」遠離糖害

儘管高糖對人體有各種不良影響，但每次勸人少吃糖，卻常得到如此戲語：「吃糖傷身，但不吃糖卻傷心。」畢竟吃進這甜滋滋的滋味心情愉悅，讓人不知不覺被它俘虜，難以自拔。廉價添加糖既能迎合廣大消費者無甜不歡的喜好、又能省時、省成本，自然是許多業者的方便選擇。潘文涵直指，正因



為減糖關乎許多大食品公司利潤，若沒有特別的手段，這些食品的促銷與消費是不可能自然下降的。

潘文涵認為，比照《菸害防制法》的作為或許能促成飲食健康大環境的改變，例如國外已有幾個國家徵收「糖稅」。但目前國內相關立法還無法達成共識，因此現階段要讓人們了解糖對身體的危害，自發性捨棄人為添加廉價糖的食品，轉向攝取健康全食物，同時政府單位也要想辦法讓人能分辨哪些是有害甜飲料、甜食，哪些是有益健康的食物，幫助民眾在生活環境中看得到、也買得起各種美味健康食物與飲品。「剝奪大家的口腹之慾，卻沒有適當的健康代替食品，會引起民怨，」她笑說，包括天然風乾蜜果乾、新鮮打碎全果汁，或核桃蜜棗、水果優格、黑巧克力裹水果乾等，都是比較健康的零嘴選擇。

衛福部食藥署今年初就針對國內連鎖業者的現調飲料標示祭出新制，要求確實標示現調飲料的總糖量、總熱量，要為民眾把關熱量與糖量危機，也希望藉此提供更多資訊，供民眾參考，幫助消費者在選購飲品時，可以挑選糖量較低、較無負擔的選項。

企業打造減糖辦公室邀營養師開講 校園訂法例、辦活動拒糖於門外



彰化鹿鳴國中提供

糖對身體造成莫大影響，企業也注意到了。陽明海運邀請營養師開課，指導員工如何挑選健康、低糖的點心及飲品。104人力銀行則設立輕食咖啡廳，提供均衡餐點及無糖飲品；台灣微軟(Microsoft)辦公室提供各式無糖飲品和養生茶飲，幫助員工減糖。全國最大車燈製造商璨揚企業內部不設販賣機，董事長更叮嚀員工不訂、不喝糖飲，若有外送手搖飲，需登記訂購部門，透過同儕壓力，讓員工逐漸戒掉喝糖飲的習慣。

飲食習慣和口味偏好的形塑，最好從小開始。國中小學福利社販賣的飲料，依法只限礦泉水、果汁、牛奶、豆漿等7類產品，且添加糖所提供的熱量要在10%以下（優酪乳、豆漿的添加糖放寬至30%）。仰賴法規之外，嘉義縣朴子的大鄉國小為飲水機蓋可愛小木屋，讓小學生忍不住拿著水壺入內盛水；彰化縣鹿鳴國中每年辦理減糖話劇，讓學生思索減糖議題，也規劃講座搭配家政課進行含糖飲料體驗實作，了解生活中飲料的含糖量究竟有多驚人；南投的草屯商工則結合學校現有設備拷克機技術，把多喝水標語打在馬克杯上，還成立「營養特攻隊」讓同學在課程中手繪創作各種含有標語的胸章、鏡子、鑰匙圈，隨身帶著走；高雄大學則設計「不要餵我吃糖」超萌貼紙，可貼在水壺、書包、手機上，宣誓減糖決心。



不過上有政策、下有對策，多數業者只標示全糖飲品的最高熱量、糖量，標示做得很小，對增進大眾糖識能及幫助選擇減糖產品的效果有限。

儘管如此，仍有業者感受到民眾對於健康飲品的需求，歇腳亭發言人侯升偉表示，近年來過半消費者會選購半糖以下甜度，每天每店賣出的全糖飲料不到10杯。國內最大手搖飲廠商清心福全也統計，購買全糖飲料的比率不到2%，且為響應政府減糖政策，清心福全選定單品茶類中的6種品項，將最高甜度降至少糖。由此可見，只要大眾願意改變，一定能促使業者找出對應做法，加上政府政策扮演加快改變的推手，三者缺一不可。

那麼，身為一般消費者的我們，該做些什麼？中華民國肥胖研究學會理事吳映蓉建議，循序漸進，訓練舌頭降低對糖的依賴性，喚醒對食物原味的知覺是最根本的做法。為了健康著想，不妨好好觀察一下，有哪些糖存在生活飲食中，嘗試選擇少糖、無糖，如果一下子做出改變太困難，跟著《康健》一起實踐「週二減糖日」從1週1天開始慢慢減糖，遠離糖害。

歐美及東南亞多國徵糖稅 新加坡強制標示「不健康」



圖片來源：達志影像/Gettyimages

「糖」對健康影響甚巨，宛如隱形殺手，全球都受糖害影響，WHO及許多國家都力推「減糖」，搶救國民健康。不少國家以抽稅方式，降低國民選購糖飲、甜食的慾望，來打擊肥胖、糖尿病等全球共通且日益嚴重的問題。

美國加州柏克萊市2015年成為全美第1個通過徵收汽水稅（soda tax）的城市，在低社經區域下降了21%的糖飲銷量。墨西哥也從2014年開始課稅，根據墨西哥衛生當局2017年發表的數據顯示，2015年墨西哥國民攝取糖的量下降了5.5%，到了2016年更下降9.7%。

目前已有英國、法國、比利時、愛爾蘭、挪威、匈牙利、智利、泰國、馬來西亞等國，對含糖飲料課稅。英國牛津大學（University of Oxford）的公衛專家布瑞格斯（Adam Briggs）曾預測，糖稅的徵收，可能會大幅降低肥胖、蛀牙或糖尿病患的人數。

此外，新加坡則在2019年成為全球第1個禁止高糖包裝飲料打廣告的國家，電視、廣播、報紙和網路等各種平台，涵蓋軟性飲料、果汁和速溶咖啡等都受到規範，新加坡也採用飲品分級制度，糖含量為中至高的飲料，強制標示「不健康」的營養標籤。於是許多業者也退讓，逐漸降低含糖飲料的糖量、推出低糖商品。🌱