

老年人可以喝代糖飲料嗎？

慢性病的盛行，使得中高年齡層的民眾越來越注重養生，爲了顧及糖尿病、高血壓等患者，許多代糖食品的研發造福了不少的病友。對於「老年人可以喝代糖飲料嗎？」這樣的問題，要注意的是——探討喝代糖飲料對於老年人是否有潛在影響健康的副作用。雖然代糖飲料的熱量低，且可以避免糖尿病患者的病情惡化，但是對於高齡的老者們，這樣的東西是否可以長久性地食用呢？

代糖的製造是爲了使食物有甜味，但卡路里含量較低，以取代卡路里含量較高的砂糖、果糖、麥芽糖等，而人造糖便是常被使用的一種代糖。一般常見的人造糖有 cyclamate、saccharin、aspartame、acesulfamepotassium 等，目前有多種食物裡都加入了人造糖，例如餐桌代糖包、各種減肥飲料、口香糖等。而人造糖最普遍的用途爲：減低蛀牙機會、幫助過胖人士控制體重，以及製造適合糖尿病患者食用的食物。

基本上，只要不是過量食用，上述的人造糖應該不會對人體有害，也不會導致產生畸胎或致癌的情況。若以每人一日內進食的人造糖分量而言，一般是不大可能會超過日容許攝取量的。舉例來說，體重 60 公斤的人，一日須飲用 5 公升的代糖飲料，才會

廖淑貞

護理師

達到日容許攝取量，因此，老年人喝代糖飲料而致危害健康的機會其實並不大。

不過，市面販售的可樂與各種健康飲料裡，常添加的是人造果糖（fructose），而不是人造糖，這二種糖主要的差別在於糖的組成結構不同。由於人體對於人造果糖的代謝與排泄能力比一般糖類差，因此容易使人造果糖的代謝產物積蓄於細胞內部，因而耗損細胞內的 ATP 含量，影響細胞內 cyclic AMP 的形成，降低細胞內某些酵素的功能，容易造成器官功能的慢性傷害。由臨床實驗報告顯示，這些含有人造果糖的食物，如果食用過量，會使血液中的膽固醇與三酸甘油酯上升，容易導致高血壓與心臟疾病，同時對肝臟的功能也有不良影響。

根據美國農業部研究員 Dr. Richard A. Anderson 等人的研究指出：吃含糖量高的食品容易導致心臟病與糖尿病，糖會促使體內產生高量的胰島素，同時造成鉻的大量損失，由於鉻是維持血液中糖及脂質正常含量的必需營養素，當體內缺鉻時就會導致糖尿病及循環系統的疾病。另外，如果同時攝食二種以上的混合糖類，會造成較嚴重的鉻損失。

總而言之，爲了避免影響健康，每一個人三餐應保持均衡飲食，以確保不會過量食用同一種人造糖與果糖；且於選購食物時，應詳細閱讀食物的成分含量標籤，以斟酌食用量。對於飲料的選擇，建議飲用低糖或無糖的飲料，才是較健康的選擇。

