

醣類計算的營養標示

- 『少糖不等於少醣』，醣類即是『碳水化合物』，過量攝取仍會使血糖升高。
- 仿間流行的無糖餅乾，就是無添加砂糖，但是含醣的食物，不少民眾以為不甜或無糖餅乾可以多吃而忽略了碳水化合物的存在。
- 學習看懂營養標示，認識醣類代換，將有助您血糖的控制。

一. 天然食物：六大類哪些食物含『醣』？

食物分類	每 1 份食物量	每 1 份含醣量	簡易測量工具應用	
主食類	飯=1/4 碗 麵、粥=1/2 碗 吐司=1/2 片 麥片、穀粉=3 湯匙	含醣量 15 公克		
水果類	女生拳頭大 1 個 切塊水果 8 分滿	含醣量 15 公克		
奶類	鮮奶=240cc (全/低/脫脂) 全脂奶粉=4 湯匙 低脂奶粉=3 湯匙 脫脂奶粉=2.5 湯匙	含醣量 12 公克		
蔬菜類	生菜=1 碗 煮熟蔬菜=1/2 碗	含醣量 5 公克		
※【蔬菜含醣量低，含纖高，可不計算醣類，宜多加攝取】				

二. 包裝食品：『碳水化合物』停看聽，營養標示有陷阱

舉例：本包裝含 200 公克		『碳水化合物』=『醣』																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">營養標示</th> </tr> <tr> <th colspan="2">每 100 公克</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱量</td> <td>364 大卡(kcal)</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>19.3 公克(g)</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>6.04 公克(g)</td> </tr> <tr> <td> 飽和脂肪</td> <td>0.4 公克(g)</td> </tr> <tr> <td> 反式脂肪</td> <td>0 公克(g)</td> </tr> <tr> <td>碳水化合物</td> <td>60.5 公克(g)</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>24 毫克(mg)</td> </tr> </tbody> </table>		營養標示		每 100 公克		熱量	364 大卡(kcal)	蛋白質	19.3 公克(g)	脂肪	6.04 公克(g)	飽和脂肪	0.4 公克(g)	反式脂肪	0 公克(g)	碳水化合物	60.5 公克(g)	鈉	24 毫克(mg)	步驟 1.	找出『碳水化合物』 本包裝 100 公克含 60.5 公克的碳水化合物(醣)
		營養標示																			
		每 100 公克																			
熱量	364 大卡(kcal)																				
蛋白質	19.3 公克(g)																				
脂肪	6.04 公克(g)																				
飽和脂肪	0.4 公克(g)																				
反式脂肪	0 公克(g)																				
碳水化合物	60.5 公克(g)																				
鈉	24 毫克(mg)																				
		步驟 2.	判斷整份包裝容量/重量 本包裝整份含有 200 公克(為 100 公克的 2 倍)																		
		步驟 3.	算出本包裝含醣量 $60.5 \text{ 公克} \times 2 = 121 \text{ 公克}$ 之碳水化合物(醣)																		
		* 一碗飯含碳水化合物 60 公克，故吃完這一包食物約等於吃進了兩碗飯的醣，要注意喔!																			

參考文獻：衛生福利部國民健康署-食物代換表、營養標示

制定：104/03/19

修訂：107/12/28