

搖你千遍也不厭倦！別再喝含糖飲料了

記者 石恩亞 報導

2019/11/10

台灣珍珠奶茶馳名全球，手搖杯風氣盛行，在街上隨處可見人手一杯。而手搖店密度驚人，讓含糖飲料容易取得，造成台灣人養成倚賴含糖飲料的習慣，並逐漸發生對糖上癮的狀況。根據國內外多項研究顯示，若固定飲用含糖飲料，高糖份的攝取，不僅會導致肥胖及引發糖尿病，也會讓三高飆升，埋下未來慢性腎臟病和心血管疾病的危機。一天喝超過兩杯加糖飲料的人，罹患癌症和死亡的風險也會大幅提高。



台灣人最愛的珍珠奶茶相當多樣。(圖片來源/亮新聞)

含糖飲料需求大 市場擴張不停歇

根據財政部統計，截至2019年五月底，全台共有18,379家飲料店，從2018年初開始計算短短不到一年半就增加1000多家，甚至超越便利商店數量，讓含糖飲料容易取得，也顯示了台灣飲料市場的巨大商機。這些手搖飲料常會添加人造砂糖、黑糖、方糖、冰糖、蜂蜜、高果糖糖漿或楓糖漿等各種糖類，故統稱含糖飲料。

而自1980年執行至今的「全國營養調查」更能證實上述的市場需求情況。研究指出，90%以上的學生（7至18歲）、74.7%的19~64歲成人及40.5%的65歲以上老年人，每週至少喝1次含糖飲料，其中40%民眾更每週至少喝七次以上。這兩項數據都顯示台灣人對含糖飲料的需求極大，民眾大量仰賴含糖飲料，才會讓飲料店市場需求持續大於供給。

好喝歸好喝 再喝病纏身

根據衛生福利部（以下簡稱衛福部）國民健康署2018年最新發布的「國民飲食指標」標準，「每日飲食中，添加糖攝取量應低於總熱量的10%」。也就是說，若以成人每日攝取2000大卡為標準，添加糖攝取應低於200大卡；以一公克糖熱量四大卡計算，每日添加糖攝取不宜超過五十公克，平時入口的餅乾、麵包、蛋糕，就可能會達到每日應攝取的糖量。

若以手搖杯巨星 - 珍珠奶茶為例，一杯市售大杯（700毫升）的全糖珍珠奶茶含糖量就近62公克（約十二顆方糖），只要一天一杯就會超過標準。而同樣受歡迎的多多綠茶，全糖多多綠含糖更高達71.4公克（約十四顆方糖），含糖量非常可觀。你可以想像在短短半小時內吞下超過十顆方糖多的甜嗎？



市售手搖杯都含有極高的糖分。（圖片來源/[South China Morning Post](#)）

而根據聯合電子報《健康e世界》的報導，國家衛生研究院（以下簡稱國衛院）於2019年十月發表的「青少年含糖飲料攝取行為趨勢研究」發現，過去二十年，青少年每天攝取咖啡及茶的量大成長75%，這有可能是課業壓力大導致需要咖啡因提神的後果。但其中有25%的青少年更每天飲用超過500毫升的含糖飲料，便

明顯證實國內青少年對飲料的需求改變。

該研究由國衛院的群體健康科學研究所主導，使用前述提及之1993至1996年、2010至2011年的「全國營養調查」部分資料，針對13歲以上、未滿19歲的國中與高中青少年，二十四小時飲食健康狀況問卷的數據，進而探討青少年含糖飲料攝取的時間趨勢比較。

研究顯示，每天喝500毫升以上全糖飲料的青少年，比一個月喝不到一次的人，高尿酸血症增加85%；而BMI值高於25的機率，更是沒有攝取含糖飲料者的4.9倍。青少年依賴含糖飲料的習慣養成，蛀牙、肥胖、高血糖、高血壓、心血管疾病、高尿酸、脂肪肝等各類疾病會跟著來。進一步觀察，上述疾病現象大多是慢性腎臟病的共病症，而慢性腎臟病最常見的危險因子，就是大家熟悉的糖尿病。

根據衛福部的健保費用支出報告顯示，2018年國家每年花費約五百億醫療經費在洗腎，且年年突破新高。主要原因來自於糖尿病、高血壓、高血脂患者持續增，這些也正是倚賴糖分所容易患得的病狀。根據2018台灣腎病年報統計分析，洗腎者有46.1%來自於糖尿病併發症。這也是為何台灣被稱為「洗腎王國」的原因。

不僅手搖杯 只要糖飲都危險

美國哈佛大學公共衛生學院於2019年三月在《循環醫學期刊》發表了一篇關於「含糖飲料的高消費與死亡風險增加的關聯」的論文，直接表明人們消費越多含糖飲料，死亡的風險越高。該研究由馬利 (Vasanti Malik) 博士主導，追蹤近三十年來，八萬名女性、三萬七千名男性、共十二萬人的飲食數據，參與者每兩年回答一次有關生活方式和健康狀況的問卷，並盡量排除作息、菸酒習慣等相關因素影響。

跟台灣不同的是，美國飲食中最大的添加糖分來源不是手搖杯，而是碳酸飲料、果汁、能量飲料、運動飲料和減肥飲料等含糖飲料。研究顯示，如果每日喝超過兩杯含糖飲料者，和一個月內喝少於一杯的人相比更容易早逝，男性風險多了29%、女性甚至增加高達63%。而死亡原因大多為心血管疾病和糖尿病。尤其是心血管疾病，跟少喝含糖飲料的人相比，每天至少兩杯含糖飲料的人，因心血管疾病導致的死亡風險高出31%。病發原因是人體需依賴肝臟代謝，將果糖消耗轉換成三酸甘油脂，進而成脂肪，而脂肪堆積就容易發生心血管疾病。





美國的含糖飲料來源多樣，更須注意。（圖片來源：[ITV](#)）

同時，由美國醫學協會在2019年九月於《[醫學會雜誌](#)》發表的期刊論文「歐洲國家的軟性飲料消費與死亡率的關聯」也指出，天天喝含糖飲料的人，因各種疾病致死的風險，比平時少喝的人高上許多。

該研究追蹤四十五萬個來自十個歐洲國家、無重大疾病歷史的成年人長達十九年的飲料習慣。研究證明，高糖份攝取會損害腸道屏障，增加腸道感染機率，提高消化系統和心血管疾病的死亡風險。一天喝兩杯以上人工加糖飲料的五十歲以上女性，中風、心臟病和早死機率增加；每天喝100毫升含糖飲料者，罹癌風險會提高22%。

現代人重視健康 從戒糖飲開始

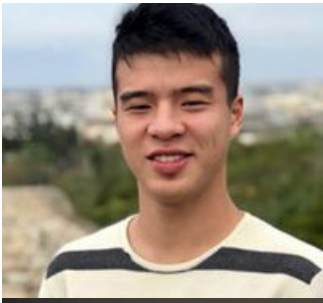
隨著時代的發展、科技文明的進步，醫療水平也在不斷地提高，現代人越來越注重自己的身體健康，尤其在飲食部分，強調低脂肪、少澱粉、少油、清淡等，卻忽略了每天一杯杯含糖飲料喝下肚，才是影響健康的重大原因。許多人可能無意識糖分的攝取量已影響到身體，但有些症狀在五年、甚至十年後才累積顯現出來，到時已經來不及挽回身體了。

從以上國內外多份報告來看，多喝含糖飲料除了會變胖之外，對人體重要的循環系統（心血管疾病）、泌尿系統（腎臟病、糖尿病）、消化系統（腸道感染）都產生嚴重的惡性影響。但是，飲料那麼好喝，冰涼又香甜，該如何戒掉呢？

有專家建議先從有意識地減少購買頻率開始第一步，若習慣每天一杯含糖飲料，先改成一週三杯，逐步遞減到兩週三杯、一個月兩杯等。接下來可準備無糖的氣泡水或花茶，既有飲料的刺激感和香味，卻天然不帶糖份。而最好的情況是自備開水，促進新陳代謝、對身體毫無負擔，最終得以成功戒掉含糖飲料。

關鍵字：含糖飲料、手搖杯、健康、疾病、糖份





記者 石恩亞



編輯 鄧萱妤