

## 隐藏的糖

由于大多数加工食品和饮料都含有大量的添加糖，许多澳大利亚人在吃完早餐之前摄入的糖分就已经超过了建议的每日摄入量。一份早餐麦片加草莓酸奶的含糖量可高达 24 克（6 茶匙）。



## 查看食品标签，减少糖摄入量

我们通常认为糖是放在茶或咖啡里，或者烤蛋糕时用的那种白色物质。那种糖叫做蔗糖。但是，糖是各式各样的，有时我们很难知道自己到底吃了什么。阅读食品标签可能会让人望而生畏。因此，下面的列表将帮助您发现隐藏的糖，了解自己吃了什么。请记住，所有糖对牙齿都是有害的。

尽管名称不同，但它们本质上都是糖。摄入太多糖会导致蛀牙，还会增加肥胖和二型糖尿病等其他健康问题的风险。有些糖可能被标榜为“健康”或“天然”，但跟其他类型的糖相比，它们并没有更多好处。

您不用避免摄入全天然食物中的糖。水果、蔬菜和奶制品都含有天然糖分，但也含有纤维和其他营养物质，因此比包装食品和加工食品健康得多。

## 糖与蛀牙

有证据表明，要降低蛀牙的风险，应将糖的摄入量减少到能量摄入总量的5%以下。吃糖的频率、时间点和糖在口腔中停留的时长都是可能导致蛀牙的因素。经常吃零食以及口腔中长时间存有含糖食物会增加蛀牙的风险。

世界卫生组织（WHO）建议将添加糖的摄入量限制在每天6茶匙以下，以降低蛀牙和其他健康问题的风险。

澳大利亚人平均每天摄入 60 克（15 茶匙）添加糖，14-18 岁的儿童每天摄入高达 81.9 克（20 茶匙）添加糖。虽然加糖饮料约占我们膳食中添加糖的三分之一，但大多数添加糖都来自我们食用的其他加工食品，如早餐麦片、面包、涂抹酱、蛋糕、饼干、麦片棒以及现成的调味汁和饭菜。

## 添加糖的常见名称

- 龙舌兰花蜜
- 糙米糖浆
- 红糖
- 甘蔗汁
- 甘蔗糖
- 细砂糖
- 玉米糖浆
- 金砂糖
- 右旋糖
- 果糖
- 葡萄糖
- 金糖浆
- 高果糖玉米糖浆
- 蜂蜜
- 糖粉
- 转化糖
- 乳糖
- 麦芽糖浆
- 麦芽糖糊精
- 麦芽糖
- 枫糖浆
- 糖蜜
- 黑糖
- 棕榈糖
- 原糖
- 冰糖
- 蔗糖
- 糖浆
- 分离砂糖

## 蛀牙

我们的口腔中充满了许多不同类型的细菌。一些有害细菌以我们膳食中的糖分为食，并将其转化为破坏牙釉质（牙齿坚硬的外保护层）的酸性物质。每次饮食，这些细菌都会产生酸性物质，使部分牙釉质脱矿（或溶解）。进食后，我们的唾液会洗去酸性物质。唾液中的矿物质会帮助牙釉质再矿化（或重建）。牙膏和自来水中的氟化物也有助于重建牙釉质。

如果我们吃糖较多或频繁进食（吃零食），酸性物质侵蚀牙釉质的速度就会比唾液帮助修复牙釉质的速度更快，最终就会形成蛀牙（牙洞）。一旦出现这种情况，牙齿无法再自我修复，就需要补牙。如果这种情况持续太久，牙齿可能需要根管治疗或拔除。限制糖的摄入量对于预防蛀牙非常重要。

### 糖

没有必要完全避免糖的摄入，但应尽量避免摄入大量的添加糖。如果每100克食品的含糖量超过15克，请检查配料表中糖（或添加糖的替代名称）是否排在前列。

## 营养成分表

本包装所含份数：16

每一份量：30克（2/3杯）

	每份	每100克
能量	432kJ	1441kJ
蛋白质	2.8克	9.3克
脂肪		
总量	0.4克	1.2克
饱和脂肪	0.1克	0.3克
碳水化合物		
总量	18.9克	62.9克
糖	3.5克	11.8克
纤维	6.4克	21.2克
钠	65毫克	215毫克

来源：国家卫生及医学研究理事会

## 降低蛀牙风险的小窍门

- 选择喝水，避免喝含糖饮料。
- 多吃未经加工的食物，如水果、蔬菜、坚果、豆类、全麦食品、鱼和瘦肉。
- 查看包装食品上的食品标签。既要看每份食品的含糖量，也要看总含糖量，因为包装含量可能不止一份。建议的食用量往往比我们实际吃的量要小得多。尽量将每天的添加糖总量控制在6茶匙（24克）以下。
- 查看包装食品上的食品标签，既要看每份食品的含糖量，也要看总含糖量，因为包装中可能不止一份。建议食用的份量往往比我们的实际摄入量要小得多。尽量将每天的添加糖总量控制在6茶匙（24克）以下。
- 如果包装食品含糖量过高，那么可以尝试自己动手制作，精确控制糖的含量。自制的替代品比较健康。
- 少吃蛋糕、饼干和含糖甜点。新鲜水果是很好的甜点。如果想吃甜度较低的食物，也可选择奶酪和坚果。

减少饮食中的糖分是对健康的长期承诺，因此不要操之过急，也不要走极端。吃一小块生日蛋糕或偶尔分享甜点是可以的，只要不是经常如此。

饮料	平均含糖量
水——选作一天当中的主要饮料	0
低脂牛奶250毫升（一杯） 天然糖	14克 3茶匙
100%果汁250毫升 天然糖	24克 6茶匙
调味奶300毫升 添加糖，但含有一些健康的营养	28克 7茶匙
调味果汁饮料250毫升 高添加糖	27克 7茶匙
能量饮料 高添加糖	36克 8.5茶匙
罐装软饮375毫升 高添加糖	38克 9茶匙
瓶装软饮600毫升 高添加糖	64克 15茶匙
软饮1.25升 高添加糖	137克 33茶匙

来源：卫生部

无糖微笑组织（Sugar-free Smiles）帮助提高人们对牙齿健康的意识，倡导旨在减少摄糖量的公共卫生政策和监管措施，以改善所有澳大利亚人的口腔健康。

