

2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：吃糖對身體是好是壞呢？

摘要：介紹吃糖的相關知識，包括糖的分類、攝取量建議、對健康的影響以及健康替代品等方面吃糖的問題

文章內容：（限 500 字~1,500 字）

吃糖是我們日常生活中的一種常見行為，吃糖會讓人上癮一直吃，但是對於糖的攝取，人們有很多不了解的，多數人常覺得糖並不是有害食物，但需要注意的是，過度攝取糖可能對健康造成不利影響，很多人對糖需要有正確的認識和了解，我們就一起來認識了解大家都愛吃的糖吧！



圖 1、糖

1.糖的分類

糖可以分成「天然糖」和「添加糖」兩類；天然糖存在於水果、蔬果和牛奶等食物中，這些食物中的糖通常伴隨著纖維、維生素和礦物質等其他營養素，有助於維持健康；而添加糖則是工業加工食品中額外添加的糖分，如糖果、甜點、糖飲料、餅乾等，這些糖分通常沒有任何營養價值，稱為“空熱量”，容易導致過度攝取而引發健康問題。

2.糖的攝取量建議

世界衛生組織（WHO）和其他健康組織提出了對糖的攝取量建議。對成年人；建議每天攝取的總糖分不超過總能量攝取量的 10%，最好是 5%，總能量攝取量是指每天所需的總能量，這取決於個人的年紀、性別、體重和活動水平等因素。對兒童和青少年；也應盡量限制糖的攝取，以養成健康的飲食習慣。對嬰兒；不建議給小於 2 歲的嬰兒添加任何額外的糖分，包括添加到奶粉或果泥中的糖。

3.糖的健康影響

吃糖的過度攝取可能對健康造成不利影響。肥胖；高糖飲食容易導致體重增加，進而增加患肥胖和相關疾病的風險，如心血管疾病、糖尿病和某些癌症。牙齒健康；長期高糖攝取容易導致蛀牙和其他口腔健康問題，因為細菌會利用糖分產生酸性物質，侵蝕牙齒。代謝健康；過度攝取糖可能導致胰島素抵抗和胰島素敏感性下降，增加患上 2 型糖尿病的

風險。

3.健康替代品

如果想要減少對添加糖的依賴，可以考慮一些健康替代品。人工甜味劑，如阿斯巴甜、糖精等，它們提供了甜味但不含糖分，適合糖尿病患者或想要減少糖攝取的人群。天然甜味劑，如蜂蜜、楓糖漿、果葡萄酸鈉等，相較於白砂糖，它們提供了一些額外的營養價值，但需要適度攝取。水果和蔬菜，這些食物含有天然的糖分，同時還提供了豐富的維生素、礦物質和纖維，是健康的替代品。

吃糖是我們生活中的一部份，但過度攝取糖可能會對健康造成不利影響，因此，我們需要注意攝取量，並盡量選擇天然來源的糖分和避免高糖加工食品，通過控制糖的攝取量並採取健康的飲食習慣，才可以維持良好的健康狀態。

參考資料

<https://youtu.be/nWJIW0IVq0g?si=lRYpYKD1-ss0hWT2>

糖，是會令人上癮的壞東西嗎？ | 科學大爆炸 EP.76

圖 1：<https://images.app.goo.gl/ECvNZ8b73XCi16bcA>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。
PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。
3. 建議格式如下：
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則
 - 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖