

認識甜味劑

甜味劑為具有糖的甜味之添加物，甜度為蔗糖的好幾百倍，只需少量即可達理想甜度，且熱量低。這些提供甜味的添加物統稱為「甜味劑」，亦可稱之代糖。

代糖適用對象

接受體重控制者、糖尿病患者及預防齲齒者。

甜味劑分為二類

- 1.營養性甜味劑：食用後產生熱量的代糖。糖醇類衍生物：山梨醇、木糖醇、赤藻糖醇、甘露醇、木寡糖等。
- 2.非營養性甜味劑 (又稱人工甜味劑)：食用後不產生熱量的代糖。衛生署核准的五種人工甜味劑包括：
 - 1.糖精(Saccharin)。
 - 2.甜精(cyclamate)又稱環己基磺醯胺酸鹽。
 - 3.阿斯巴甜(Aspartame)：甜度高但用量少，可忽略其所含熱量。
 - 4.醋磺內酯鉀(ACE-K)。
 - 5.甜菊萃(甜菊糖苷)。

常見市售代糖比較

類別	糖醇類	糖精	甜精	阿斯巴甜	醋磺內酯鉀	甜菊萃
商品名	赤藻糖醇 山梨醇	蜜爾康(藍色) 美適甜		怡口 健怡糖 三多甜 金美適甜	蜜而康(紅色) 煮甜甜	甜菊糖
熱量	2-3 大卡/公克	無	無	有	無	無
常用食品	口香糖、糖果 、飲料	蜜餞、瓜子、 碳酸飲料	蜜餞	飲料	烘烤食品、口香 糖、營養品	蜜餞、瓜子 花草茶
適合溫度	冷熱飲	熱飲	冷熱飲	只適合冷飲	冷熱飲	熱飲
甜度為蔗糖	0.3-0.5 倍	300 倍	30 倍	150-200 倍	100-200 倍	250 倍
每日安全量	每日 50-60 公 克	每公斤體重 2.5 毫克	每公斤體重 10 毫克	每公斤體重 50 毫克	每公斤體重 15 毫克	每公斤體重 1 公克
用量標準		2 公克/公斤以下	1 公克/公斤			
安全性問題	用量>50 毫克	動物有膀胱癌	促進癌症生	苯酮尿患者	不被人體吸收	致癌有爭議

	腹瀉	哺乳及孕婦禁用	長	無法代謝		
--	----	---------	---	------	--	--