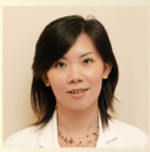
撰文：曾莉嘉、陳旭英｜攝影：張文智｜插圖：林延漢｜設計：何慧敏

每隔一段時間，新聞報章上就會出現「代糖致癌」的標題，嚇得香港市民早就把「代糖」列入黑名單。究竟「代糖」的發明是害人、還是幫人？今期就由陳勁芝營養師來拆解真相。



陳勁芝，養和醫院體格檢查部及糖尿病中心營養師、香港營養學會前會長，著作：《秀身攻防》。

養和體格健康檢查部營養師陳勁芝指出，代糖分為兩大類，一是無營養或無熱量代糖，即人造含甜味的化合物；二是有營養或含熱量代糖，即果糖及糖醇類物質。令人爭議的，當然是由實驗室製造出來的人造代糖，始終都是化學物嘛。但為何會有真糖不吃，要食「假」的呢？

高糖分（蔗糖）的甜食，每一克就含有四卡路里熱量，吃多當然會肥；特別是糖尿病人，吃後血糖會飆升。如改用人造代糖，就可幫助解決以上問題。

陳勁芝指出，由於人造代糖的甜味比砂糖濃幾十至幾百倍，所以提供的熱量就較低。例如一克的「阿斯巴甜」，甜味等於二百克砂糖，但熱量只有四卡路里，相比於砂糖就少得多。加上人造代糖進入人體後，多數不被吸收，可以說「直入直出」，所以想控制熱量及體重、糖尿病人、減蛀牙機會的人，平時都可以考慮用代糖取代食用糖。

安全無影響

代糖的安全性屢受質疑，不過陳勁芝解釋，由七十年代出現人造代糖開始，大部分關於代糖的不安全性研究結果都在動物身上找到，但針對人類研究的，一般都證據不足。

「美國食品與藥物管理局（FDA）、聯合國糧食及農業組織／世界衞生組織聯合食物添加劑專家委員會（JECFA），都評估了人造代糖的安全性，宣稱只要進食不超過限量，沒有證據指出人造代糖會影響人類健康、致癌或導致生畸胎。」陳勁芝說。東

代糖睇真啲

以下幾種最常見代糖，用於各種食物中，各位進食前可睇真啲。

1.安全第一——三氯半乳蔗糖（Sucrulose）：

FDA、JECFA及歐盟於91至00年間准許使用，現有八十個國家通行。03年美國研究128名糖尿病人每日進食超出限量的三倍，未發現不良影響。

熱量：0

甜度：砂糖的600倍

限量：每公斤體重不多於5毫克

商品：Splenda，半乳蔗糖

用途：能受熱，可用於任何烹調方法；多用於無糖雪糕、乳酪及餐桌糖。

2.安全第二——醋磺內酯鉀（Acesulfame-K）：

03年FDA准許全部食物使用，現有九十個國家通行。00年美國一項十五年研究指出，一般人進食此代糖，每日在3至9毫克內，不多於15毫克。

熱量：0

甜度：砂糖的200倍

限量：每公斤體重不多於15毫克，或每日不多於1000毫克

商品：Balance，Sunnet；Sweet One，Diabetes Sweet

用途：甜味不會因熱力而消失，適合任何烹調方法，因為味道帶少苦味，所以多與其他代糖如阿斯巴甜混合使用於食物中，多用於凍飲及餐桌糖。

3.廣被使用——阿斯巴甜（Aspartame）：

由苯丙氨基酸、天冬氨酸及甲醇所組成，各國廣泛使用，JECFA指阿斯巴甜不會致癌或對腦部有不良影響。患「苯丙酮尿症」的病人體內不能析解苯丙氨基酸，添加阿斯巴甜的食品上，須有警告指示。

熱量：每克4卡路里

甜度：砂糖的160-220倍

限量：每公斤體重不多於50毫克

商品：怡口（Equal），Natural Sweet Tropicana Slim，Hermesetas Original

用途：易被酸鹼及熱力破壞，所以經熱力烹調後，甜味就會喪失，故只適用在凍飲中，廣被使用在無糖糖果、香口膠、零食、涼果中。

4.歐盟准用——西克林美（Cyclamate）：

69年發現可能引致鼠隻有膀胱癌，美國全面禁用，但往後的所有動物研究，卻未發現有任何致癌可能，故JECFA及歐盟已准許使用，但美國仍禁用。

熱量：0

甜度：砂糖的30倍

限量：每公斤體重不多於11毫克

商品：Sugar Twin

用途：任何烹調方法、健怡可樂。

5.未能入罪——糖精（Saccharin）：

72年發現糖精會引致鼠隻患上膀胱癌，77年FDA規定包裝上必要標明「在動物研究中會引致癌症」字句。現時未有研究證實影響人的健康。00年美國國家衞生研究所，已剔除糖精有可能致癌的警示。

熱量：0

甜度：砂糖的200-700倍

限量：每公斤體重不多於15毫克

商品：Hermesetas Original，Sweetex，Sweet'N Low

用途：最便宜，常與其他代糖混合，廣被使用在涼果、零食及餐桌糖。

6.香港禁用——甜菊糖甙（Stevia）：

有研究指長期攝入會影響動物的生殖系統，美國不准用在食物，只可作營養補充劑出售。

但所有人類研究中都未有實證指它影響生殖器官；日本已使用三十年；南美洲、中國、日本、俄羅斯、巴西、澳洲等國家均可使用。

熱量：砂糖的三百分之一

甜度：砂糖的250-300倍

限量：每公斤體重不多於2毫克

用途：零食、加工食物。