

44 | 無糖飲料比較健康嗎？吃無糖點心為什麼會拉肚子？

最健康的飲料是白開水與無糖茶。代糖可以幫助減少糖分與熱量，但「無糖」不等於對腸胃友善：無糖巧克力、無糖糖果裡常見的糖醇，正是吃了脹氣、拉肚子最常被忽略的原因。

一杯手搖飲有多少糖

一杯大杯全糖手搖飲約含 50 到 60 公克糖，已經是一天建議上限的兩倍。長期喝含糖飲料，和肥胖、脂肪肝、糖尿病與痛風都有關。

這樣點比較健康：

1. 第一選擇：無糖綠茶、烏龍茶、青茶。
2. 一定要甜：選微糖或一分糖，逐步降低。
3. 想喝奶茶：選鮮奶，不加奶精；奶精多為植物油製成，熱量與飽和脂肪都高。
4. 配料選一種：愛玉、仙草熱量低；一份珍珠的熱量約等於半碗到一碗飯。
5. 選小杯。

代糖的種類與腸胃影響

分類	常見名稱	常出現在	對腸胃的影響
糖醇類	麥芽糖醇、山梨糖醇、木糖醇、甘露醇、異麥芽酮糖醇	無糖巧克力、無糖糖果、無糖口香糖、低糖烘焙品、藥水	小腸不易吸收，到大腸發酵，容易脹氣、拉肚子；吃越多越明顯
赤藻糖醇	赤藻糖醇	代糖粉、低糖飲料	大部分在小腸吸收，少量通常沒問題，一次吃很多仍可能拉肚子
高甜度代糖	甜菊、羅漢果、阿斯巴甜、三氯蔗糖、糖精	零卡汽水、代糖包、無糖飲料	用量很少、不會發酵，對腸胃較友善

買「無糖」或「低糖」食品時，請翻到背面看成分，出現「○○糖醇」就要留意份量。

- **天然食物裡也有糖醇：**梅子、李子、桃子、蘋果含山梨糖醇；菇類、白花椰菜、芹菜、西瓜、豌豆含甘露醇。吃了這些就脹、拉的人，問題可能出在這裡。
- **部分無糖食品的糖醇本身就是軟便成分，**正在吃便秘藥的人要留意，避免重複造成腹瀉。

安全提醒：

- 苯酮尿症患者不可使用阿斯巴甜。
- 木糖醇對狗有致命毒性，家中有狗請把含木糖醇的食品收好。
- 代糖能減少糖分攝取，但長期目標仍是慢慢降低對甜味的依賴。

咖啡與茶怎麼喝

飲料	每杯咖啡因（約 240 毫升）	腸胃敏感的人
美式咖啡	約 95 到 165 毫克	便秘的人早上一杯可幫助排便；胃食道逆流、腹瀉型腸躁症的人要少喝
紅茶、奶茶	約 40 到 70 毫克	泡太濃時刺激性增加
綠茶、烏龍茶	約 20 到 50 毫克	不容易脹氣；睡眠不好的人下午後少喝
薄荷茶	0	可以緩解腸絞痛，但會讓胃酸逆流更嚴重
薑茶、南非國寶茶、麥茶	0	無咖啡因；薑茶與南非國寶茶腸胃敏感的人都適合，麥茶含容易發酵的醣類，容易脹氣的人少量試

一般成人每天咖啡因以 400 毫克以內為宜（約 3 杯美式咖啡），孕婦以 200 毫克以內為宜。低咖啡因咖啡只是減少，並非完全沒有。

民眾常見問題

喝零卡汽水會變胖嗎？ 零卡汽水本身幾乎沒有熱量，比含糖汽水好；但汽水的氣體容易脹氣，也可能讓胃酸逆流變嚴重，最好的選擇仍是白開水。

代糖會致癌嗎？ 目前在核准的使用量下，各國食品安全機構仍認為代糖可以安全使用。日常少量食用不需要過度擔心。

果汁是天然的，應該比手搖飲健康吧？ 不一定。果汁去掉了纖維，糖分吸收很快，一杯柳橙汁的糖量可能不輸含糖飲料。水果請直接吃，不要打成汁。

立即就醫：吃了含糖醇的食物後腹瀉不止，出現頭暈、半天以上沒有小便、精神變差等脫水徵象，請立刻就醫。

回診時機

吃了無糖食品後常常脹氣、拉肚子，或排便習慣改變持續一段時間，請回診讓醫師評估原因；如有任何疑慮，歡迎諮詢。

本衛教單提供一般性資訊，實際檢查與治療請依醫師指示。

吉禾診所 | 新北市新店區民族路 42 號 | 電話 (02) 2916-0808