

自然與生活科技：健康報報

報導一【代糖過量無助減肥】

臺灣新生報／2012年12月28日上午12:30

許多人喜歡選擇低糖飲料，認為可減少熱量攝取，有助於減肥，但是這類飲料經常含有「阿斯巴甜」成分，過量攝取反而易造成身體負擔，也無益於減肥。

阿斯巴甜（Aspartame）是由兩種胺基酸——天門冬胺酸和苯丙胺所構成。甜味高和熱量低，屬於一種代糖，經常使用在低糖飲料當中。大約比一般蔗糖甜度高200倍的劑量，但所含熱量少，因此常見於用於製作低糖可樂、低糖汽水、無糖口香糖等產品。許多減肥者也喜歡以阿斯巴甜做為糖的替代品。若需要較長保存期限時，阿斯巴甜也經常會和其他較為穩定的甜味劑混合使用。

代糖已經被認為成一種神經毒素，會損害到神經系統。常見可能的症狀包括有：會過度刺激或干擾神經末梢，增加肌肉緊張，而引發偏頭疼。尤其有些對於代糖過敏者，可能只要喝一小口低糖汽水，就會感到頭痛。長期累積的結果，可能造成記憶力衰退、癲癇、昏迷及腫瘤等。有研究已證明，代糖能釋放自由甲醇，長期甲醇的毒性可影響腦中的多巴胺系統而導致上癮。而根據一項美國普渡大學研究的動物實驗發現，吃代糖的小鼠體重增加最多，還可能擾亂調控食慾的生理機制，之後反而吃得更多。

三軍總醫院營養部督導邵蘊萍表示，雖然代糖阿斯巴甜在國內是合法添加物，但是通常若患有苯丙酮酸尿症者，會產生較嚴重的影響，因為這類患者本身的身體，代謝力較差，較不能有效分解、作用由阿斯巴甜代謝而成的苯丙氨酸。因此，對於患者影響較大，會傷害神經系統。此外，營養師邵蘊萍表示，喝低糖飲料並非真正能有效控制體重，因為人體有「熱量補償」有調控機能，身體可能覺得量不足，沒有飽足感，會造成在下一餐必須攝取更多糖分、熱量的現象，反而造成日後體重增加。

報導二【代糖適度可當備胎】

中時電子報／2013年3月4日上午5:30

攝取含代糖（人工甜味劑）的食品，會增加罹癌風險。藥師表示，代糖依其化學結構不同分成非常多種，目前最廣泛且大量使用在各種食品上的阿斯巴甜（Aspartame），在醫學臨床上並無致癌的確切證據。但為免養成嗜甜的味覺習慣，還是不建議民眾長期、大量使用。

臺北市藥師公會長期照護委員會委員、開業藥師曾冠燁表示，談到代糖，就不能不提歷史最悠久，早自100年前就開始使用在食品或藥物上的人工甜味劑糖精（Saccharin），但1960年代醫學專家發現，糖精以及另一種代糖塞克拉美（Cyclamate）會增加膀胱癌的罹患



風險，代糖產品的安全性也隨之蒙上陰影。為了取代糖精及塞克拉美，繼續擔負起幫助民眾控制熱量及血糖的重責大任，近年阿斯巴甜全面襲捲食品業。由於阿斯巴甜的甜味比糖精自然，甚至被認為別有一番風味，成了有些低卡或零卡飲料不可或缺的成分。

但阿斯巴甜上市以來，質疑其安全性的研究或說法便未曾停歇，甚至有人說它不但會致癌，還會導致不孕、過動症、帕金森氏症、阿茲海默症等疾病，嚇得廣大愛美人士及糖尿病患者人心惶惶。專家認為，部分人士將阿斯巴甜與糖精混為一談，「一竿子打翻一船『代糖』」的做法，有很大的爭議。

專家強調，阿斯巴甜畢竟只是結構類似氨基酸的人工化學合成物，「今天未發現它有健康疑慮，並不代表未來不會有新的研究或新的發現。」所以，基於風險分攤原則，攝取任何含特定人工合成成分的食品，都應適可而止。

問題 1：

閱讀學習目標：能夠連結文章的重點資訊

題型：選擇題

難易度：4

【代糖過量無助減肥】與【代糖適度可當備胎】之間有什麼關聯？

- A. 他們採用相同的資料，提出對立的結論
- B. 他們針對相同的議題，表達不同的看法
- C. 他們採用相同的文體，書寫不同的題材
- D. 他們採用不同的角度，表達相同的結論



問題 2：

閱讀學習目標：能夠掌握文章重點

題型：多重是非題

難易度：3

請判斷下列有關【代糖適度可當備胎】的敘述是否正確，請圈選「是」或「否」：

1	在食品或藥物上的使用人工甜味劑糖精歷史已相當悠久	是	否
2	阿斯巴甜已被證實會致癌、導致不孕、過動症、帕金森氏症、阿茲海默症等疾病	是	否
3	專家認為目前醫學臨床未有代糖致癌的證據，所以鼓勵有需要的人多多使用	是	否

問題 3：

閱讀學習目標：能夠連結文章的重點資訊

題型：選擇題

難易度：3

若要為【代糖過量無助減肥】寫下概括全段的大綱，下列哪些敘述正確？請圈選「是」或「否」：

1	第一段：點題	是	否
2	第二段：代糖熱量低	是	否
3	第三段：吃代糖會變胖	是	否
4	第四段：聽聽專家怎麼說	是	否

問題 4：

閱讀學習目標：能夠連結文章的重點資訊

題型：選擇題

難易度：3

對照報導一的第三段和報導二的第二段，兩段論述主要差異為何？

- A. 兩篇報導分別站在消費者與商人的不同立場
- B. 阿斯巴甜屬於代糖的一種，但不等同於糖精
- C. 研究人員過度渲染消息使廣大民眾人心惶惶
- D. 代糖使用過度或適中是影響身體健康的關鍵



解答：健康報報

問題 1 計分

滿分：B。

問題 2 計分

滿分：1 是 2 否 3 否，全部四個答案皆正確。

說明：2 至今未被證實；3 適度使用。

問題 3 計分

滿分：1 是 2 否 3 否 4 是，全部四個答案皆正確。

詳解：B 簡介代糖、C 代糖傷身體。

問題 4 計分

滿分：B。

