• 整理 苏奕文 编辑 邝秋萍

果糖
现代人吃糖新风潮

果糖在台湾、日本、美国、欧洲等地的国家已经成为举足轻重的糖源之一。但是，在大马，似乎对“果糖”这个名词还很陌生。其实，果糖可以媲美砂糖、白糖等，它的好处甚至可以超越我们平时所使用的砂糖、白糖。

Q: 什么是果糖？什么食物含有果糖？

A: 果糖是一种存在于天然食物中的糖类，比方水果、浆果、瓜类，或是蜂蜜，以及根类蔬菜如：甜菜，甜土豆，欧洲萝卜，洋葱等普遍都含有果糖。果糖的形状多成颗粒和糖浆型。

Q: 果糖对人体有什么作用？

A: 果糖是为人体提供热量的重要物质。果糖和葡萄糖都属于单糖类，进入人体肠胃道后，不需经过消化，就可以直接被人体吸收，不会增加胰岛素负担，不易转移为脂肪产生肥胖症与降低蛀牙的机率。

Q: 果糖是如何生产的？

A: 生产果糖的方法就是用天然植物性食用淀粉做原料，如木薯、玉米、大米或马铃薯，果葡糖浆依产品组分质量分数的不同划分为三代。第一代果葡糖浆称为葡糖浆，简称 42 糖，甜度约等于蔗糖；第二代果葡糖浆称为果葡糖浆，简称 55 糖，甜度约为蔗糖的 1.2 倍；第三代果葡糖浆称为高果糖浆，简称 90 糖，甜度为蔗糖的 1.7 倍。

Q: 果糖有什么好处？

A: 果糖好处是：

1.甜度高

比起葡萄糖和蔗糖，果糖是醣类中甜度最高的，因此，果糖只需较少的用量，就可达到你要的甜味。

2.低热量、可减肥

因为果糖甜度高，热量和砂糖（蔗糖）同等，都是一公克四大卡热量，所以用少许的果糖就能够取代更多砂糖的甜度，从而减低了热量的摄取。尤其生病后，运动后饮用能加速恢复体力的甜味剂，更是减肥者的新糖类。

3.口味好、调理方便

果糖的主要成分和性质接近于天然果汁和蜂蜜，具有蜂蜜和水果清香。饮用后口腔味觉不会像蔗糖那样甜腻。由于是液态果糖浆，溶解性较砂糖快，如用于饮料工厂或家庭自制果汁饮料更能突出原果香味、风味更好。

❖ 下期预告：

除了以上几点，果糖还有许多好处，甚至可以用来预防糖尿病，使血糖不会增高。