

好醣當道 聰明吃麵包

營養課營養師 陳君婷

「醣類」是由碳、氫、氧三種元素組成的物質，被泛指為「碳水化合物」，包括葡萄糖、蔗糖、果寡糖、纖維質和澱粉等。在身體中，醣類的主要功能是提供熱量，支持大腦、神經、心臟等器官的正常運作，使身體維持各種生理代謝和活動。由於人體營養需求演化以供應熱能為優先，充足的醣類攝取有助於防止體內蛋白質（肌肉/組織）被分解，同時避免酮酸中毒發生¹。在臨床上病患常拒吃各種澱粉類食物，覺得不吃糖才健康。這個誤會可能是因為尚未明確區分「精製糖/醣」和「未精緻的醣類」。前者包括砂糖、高果糖糖漿、白米飯和白麵包等，這些食物在多道加工中失去了許多營養素，對健康造成負面影響。精製糖對健康的危害包括提供空熱量，導致血糖快速上升，增加肥胖和糖尿病風險，同時可能引起血脂異常和心血管疾病，增加癌症發生率^{1,3,4}。

「好醣」對健康的益處

未精緻的醣類，如全穀雜糧類食物（雜糧飯、全麥麵包、地瓜、南瓜等），具有豐富的營養素，對健康有益，屬於「好醣」來源。在強調健康飲食的背景下，特別需要關注膳食纖維攝取。膳食纖維是一種不被人體消化吸收的碳水化合物，主要存在於植物食物中。全穀雜糧類食物，如全麥麵包，是膳食纖維的優良來源。膳食纖維有助於維持腸道健康，促進正常的腸道運動，預防便秘並改善排便習慣^{1,4}。

全麥麵包相較於白麵包，保留了麥穀的外層，包含豐富的麩皮，這是膳食纖維的主要來源之一。膳食纖維的攝取與飽足感息息相關，它能夠增加食物的體積，提高口感，使人在進食過程中更容易感到飽足，進而減少攝取的總熱量。此外，膳食纖維還能夠調節血糖水平，使血糖上升緩慢，有助於預防糖尿病，及控制糖尿病患者的血糖。它還有



助於調節膽固醇水平，減少低密度脂蛋白（LDL）膽固醇吸收，有益心血管健康，預防慢性病與癌症發生^{1,3,4}。

好醣當道

選擇「好醣」是一種有益健康的飲食行為，選擇未精製的全麥麵包納入日常飲食就是最簡單而有效的方法。衛生福利部國民健康署建議的「我的餐盤」中，也強調應以「維持原態」的全穀雜糧為主¹，以確保飲食均衡和豐富。臺安醫院健康麵包坊採用全粒麥研磨而成的麵粉，口感比傳統全麥麵粉更加細緻，仍保有全穀的健康價值，可以提供美味與健康兼顧的「好醣」。

聰明吃麵包

1. 全麥麵包主食化：將全麥麵包視為主食的重要來源，以確保獲得豐富的膳食纖維、維生素和礦物質。選擇未精製的全穀雜糧類食物，如全麥麵包、全穀餅乾或全穀餅乾，以維持原始營養價值。

2. 選擇「真全穀」麵包：市面上有許多魚目混珠的假全麥麵包，是利用白麵粉再混少量麩皮做出。依照「全穀產品宣稱及標示原則」法規明定「固體產品所含全穀成分佔配方總重量百分比51%（含）以上，始可以全穀產品宣稱」²，臺安醫院麵包產品符合全穀比例且均有標示，可以查閱並選擇適合自己的需求。

3. 慎選麵包添加物：一般麵包製作中經常使用各種添加物，用來改善質地、口感、保存期限等，例如：奶油、酥油、糖、品質調整劑、增稠劑或防腐劑等，可能導致糖、鹽分（鈉含量）、飽和脂肪酸增加，增加慢性病風險。臺安醫院麵包追求健康天然風味，不添加防腐劑，使用天然食材（新鮮果乾、堅果類等）與自製餡料（金桔醬、蘋果餡等），並減少鹽分與糖量，以達到「健康吃麵包」的目的。



給追求健康的你

新起點全麥土司



高纖全穀，真健康：選擇全穀比例 $\geq 51\%$ 以上的產品，例如：新起點全麥土司、桂圓米餐包等產品，攝取充足的全穀與膳食纖維，增加腸道健康。

給需要控制血糖的你

蘋果麵包



花結



全穀低升糖指數 (GI)，控糖好幫手：全麥麵包比白米飯有更多膳食纖維。本院生產的麵包，麵包體與餡料雙雙減糖，例如：蘋果麵包等產品；另外還有一款沒加糖，例如：花結，讓你吃麵包也可以控糖。

給有心血管疾病的你

蔓越莓酥



藜麥什穀短法



添加堅果，無奶油：堅果富含 Omega-3 脂肪酸、植固醇與膳食纖維，適量攝取有益於心血管疾病者，例如：蔓越莓酥、藜麥什穀短法、黑糖肉桂核桃捲等都是很好的選擇。

給有腎臟疾病的你

地瓜餅乾



芋頭饅頭



少食品添加物，減少腎臟負擔：品質調整劑、增稠劑或防腐劑等添加物通常容易增加鈉、磷、鉀攝取量，增加腎臟排毒負擔。臺安醫院產品強調天然食材、少添加劑，減少對腎臟的潛在危害，提供更安心的飲食選擇。例如：地瓜餅乾、芋頭饅頭等。

參考資料

1. 衛生福利部國民健康署。
2. 衛生福利部食品藥物管理署。
3. Dietary Patterns and All-Cause Mortality: A Systematic Review (2022) Boushey C, Ard J, Bazzano L, Heymsfield S, Mayer-Davis E, Sabaté J, Snetelaar L, Horn LV, Schneeman B, English LK, Bates M, Callahan E, Venkatramanan S, Butera G, Terry N, Obbagy J
4. Dietary Fibre from Whole Grains and Their Benefits on Metabolic Health. Prasad N, Joye IJ. Review Nutrients (2020) 12(10):3045.