



香港防癌會

HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY

Since 1963

低糖 飲食

控制飲食
防癌貼士



註冊營養師及中醫師
香港防癌會「癌症教育小組委員會」委員

鍾素珊博士

資料審核
2024年7月

版權所有，歡迎捐印，如需轉載，需經本會同意

長期進食大量糖份會導致體重增加，出現超重或肥胖會增加患癌的風險！

世界衛生組織建議

成人和兒童的游離糖* 攝取量應減至每日能量總攝取量的10%內。以每日攝取2 000千卡能量的人為例，每日游離糖的攝取量應少於五十克。

（*游離糖是指由製造商、廚師或消費者額外添加到食品和飲料中的糖，也包括蜂蜜、糖漿、果汁等天然存在的糖。）

自然存在於水果、蔬菜和牛奶中的糖份不是游離糖。雖然水果的天然糖份含量頗高，但水果含大量維他命、礦物質、纖維和抗氧化劑，能提供多種營養素和抗癌物質。因此，建議每天食用最少5份蔬果，作為防癌健康飲食的基礎。

糖份與癌症的關係

沒有證據顯示糖份會直接增加患癌風險，也沒有研究證明「無糖」飲食可防癌。沒有足夠數據顯示戒掉糖份能治療癌症或減低癌症復發的機會。

糖份雖然不會直接導致癌症，但長期進食大量的糖份會導致體重增加。科學證據顯示，超重或肥胖會增加13種癌症的風險。

癌症的風險

身體超重或肥胖確實或很大機會增加以下13種癌症的風險，包括乳癌、食道癌、大腸癌、子宮內膜癌、腎癌、胰臟癌、肝癌、甲狀腺癌、腦膜瘤、胃癌、膽囊癌、卵巢癌及多發性骨髓瘤。



婦女在更年期後過重及體內有過多脂肪細胞（尤其在腰圍部位），會增加患乳癌風險。

保持正常體重有助防癌

控制膳食中的能量攝取，保持體重及腰圍數值在標準範圍內，有助降低患癌風險。

標準的體內脂肪量：

女性

17-27%

男性

14-23%

健康的腰圍數值：

少於80厘米

少於90厘米

亞裔成年人的健康指數(BMI)：

(體重(千克kg)) /

身高(米m) ^2 =

少於18.5

過輕

18.5 - 22.9

標準

23 - 24.9

過重

超過25

肥胖

糖是碳水化合物之一，每克提供4千卡，每茶匙糖含16千卡。食物中的添加糖主要提供能量，其他營養素甚少，大量進食也沒有飽腹感（例如：添加糖的飲料）。因此建議減少進食含高添加糖份食物，並以營養及纖維質含量較高的食物代替，可減低攝取熱量和增添營養。

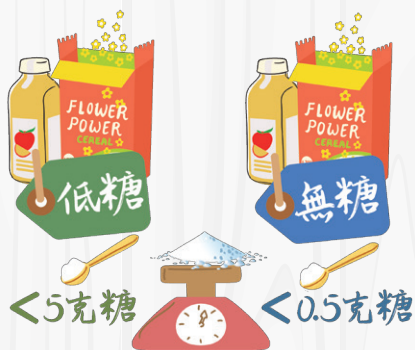


一個椰子撻含逾17克糖，約3茶匙糖

如何減少膳食中的糖份？

- (1) 降低糖份攝取量的最簡單方法是減少飲含糖飲料及食物。閱讀營養標籤並檢查成分列表可以幫助您選擇較健康的食物。

Nutrition Information 營養資料	
	Per (100g) / 每 100 克
Energy / 能量	kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	g / 克
Total fat / 總脂肪	g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	g / 克
- Trans fat / 反式脂肪	g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	g / 克
- Sugars / 糖	g / 克
Sodium / 鈉	mg / 毫克



在香港，根據現行《食物及藥物（成分組合及標籤）規例》，聲稱「低糖」的預先包裝食物，必須符合每100克固體／液體食物含不多於5克糖；聲稱「無糖」的則含不多於0.5克糖。

(2) 糖不僅是包裝袋上成分表稱為「糖」的物質，它們也有很多不同的名稱，消費者未必容易察覺。因此若發現下列物質出現在食物成分表內，則表示該食品含額外的糖份：



紅糖	蔗糖	原糖	麥芽糖
葡萄糖	葡萄糖	蜂蜜	糖漿
果糖	結晶果糖	棕櫚糖漿	玉米甜味劑

(3) 大眾普遍都意識到糖果、朱古力、蛋糕和曲奇等含大量糖份，但其實不少麥片、穀類食物、醬料、罐頭產品、麵包、烘焙產品和一些聲稱「健康」的食物也可能含有大量糖份。

應盡量減少進食添加大量糖份的食物及飲品（如：蛋糕、朱古力、糖果、汽水、三合一飲品、果汁），並嘗試以無糖飲品、中國茶及清水取代。此舉可讓味蕾適應少糖的食物，藉此減低嗜甜的習慣。

(4) 一枝綠茶或參蜜有7-10茶匙糖；茶餐廳凍檸茶有5-6茶匙糖，即使少甜也有3-4茶匙糖；一杯純橙汁有相等於5.5茶匙糖，所以進食水果較飲果汁更健康。加上蔬果含豐富維他命、礦物質、纖維和抗氧化物，每日進食最少5份蔬果，有助防癌。

下表列出一些日常食物、飲品和醬料的含糖量，供大家參考。藉此鼓勵大家多選擇一些較健康的低糖食物和飲品。

食物	含糖量 (克)	食物	含糖量 (克)
菜肉雲吞（一粒）	0.3	雞尾包（一個）	14.4
小籠包（一個）	0.6	牛油蛋糕（一個）	14.6
菠菜餃（一粒）	0.9	爆谷（焦糖）（一安士）	15.1
雞絲粉卷（一件）	1.2	乾果片（一包）	15.6
白方包（2片）	3	乾果雜錦果麥條 （脫脂）（一條）	15.7
豬仔包（一個）	3.9	脫水蔬菜水果片（一包）	16
麥餅乾（較低脂）（6塊）	4.4	即食小紅莓 夏威夷果仁燕麥（一碗）	17.2
燕麥麵包（2片）	4.4	椰撻（一個）	17.6
芝士味夾心餅乾（6塊）	4.8	番薯糖水（一碗）	17.9
叉燒包（一個）	7.7	藍莓鬆餅（低脂）（一小件）	19.2
提子包（一個）	8.2	豆腐花（一碗）	20.2
菠蘿包（一個）	8.2	果仁粟米片早餐穀類 食品（一碗）	20.7
桂花糕（一件）	8.4	啫喱糖（一包）	30.4
提子乾玉桂英式鬆餅（一個）	8.4	乾果果仁全麥早餐穀類 食品（一碗）	30.4
蛋撻（一個）	10.5		
奶皇包（一個）	13.2		
牛蒡酥（一件）	14.1		

飲品	含糖量 (克)
無糖可樂（一罐）	0
涼茶（如雞骨草／夏枯草／ 竹蔗茅根）	0
無糖烏龍（一罐）	0
豆漿（一杯）	2.5
港式咖啡（不加糖）（一杯）	4.5
港式奶茶（不加糖）（一杯）	6.2
鮮榨甘筍汁（一杯）	8.6
可樂汽水（較低糖）（一罐）	18.3
鮮榨橙汁（一杯）	18.5
鮮榨芒果汁（一杯）	22.3
凍奶茶（一杯）	23.8
可樂汽水（一罐）	39
忌廉梳打汽水（一罐）	65.7

醬料	含糖量 (克)
豉油（一湯匙）	0.3
蠔油（一湯匙）	1.2
千島沙律醬（一湯匙）	2.3
茄汁（一湯匙）	3.4
海鮮醬（一湯匙）	5
蝦醬（一湯匙）	7.6

資料來源：食物環境衛生署
食物安全中心食物
營養資料庫

循序漸進

減少進食高糖份及高脂肪食物，增加纖維質攝取並配合恆常運動以逐漸達至理想的體重。對大部份人而言，減糖是個適應的過程，突然對自己嚴格苛刻起來反而會事倍功半。慢慢減少你的糖份攝入，讓身體不再過份依賴糖，是成功減糖的第一步！

防癌飲食金字塔（每日建議食量）

食物對癌症的影響，無論正面或負面，都是長時間日積月累的，所以均衡飲食應從小做起，令飲食多元化。



參考資料：

- 香港防癌會小冊子「飲食與癌症」
- 香港防癌會小冊子「以中西醫角度指導病人飲食」
- 香港防癌會小冊子「抗癌新女性」
- 香港衛生署
- 食物環境衛生署食物安全中心
- 衛生署防護中心
- Cancer Research UK
- American Institute for Cancer Research
- World Health Organization
- World Cancer Research Fund



香港防癌會賽馬會癌症康復中心是以自負盈虧形式運作的護養院。中心致力為需要全面照顧的病人，包括癌症患者、長者及長期病患者，提供長期護理、復康護理、紓緩護理及暫托照顧。中心有駐院醫生診症、並設有物理治療、藥房服務、中醫診症及治療、康樂活動等，務求全面照顧病人的「身、心、社、靈」需要。

了解更多



服務 · 在此

人情味 · 也在此



駐院醫生及
註冊護士護理



駐院中醫服務



物理治療
及復康服務



足病診療



駐院藥劑師
及藥房



註冊營養師
諮詢服務



心靈關顧
及康樂活動



言語治療

免費派發 癌症教育小冊子 歡迎各界贊助捐印

防癌會一直有製作各種關於癌症預防、治療、復康護理等教育小冊子。掃描以下的二維碼，可尋找最適合您的癌症資訊。



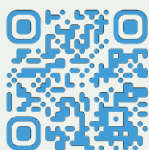
癌症是香港疾病的頭號殺手，受癌症影響的家庭多不勝數。

香港防癌會是旨在服務大眾的非牟利機構，一直以來全賴公眾及企業捐款支持，讓服務可繼續運作，並制定更多抗癌新措施。我們的慈善服務涵蓋住院服務，藥物資助，以及幫助晚期患者圓滿心願等。

面對癌症，我們會與您同行，一起心存希望走過抗癌之路。

您可以捐款出一分力

支 AlipayHK



八達通
Octopus



PayMe HSBC



識別碼(FPS ID)
「169421021」
請將成功交易紀錄截圖

PPS
繳費靈

香港防癌會
商戶編號

「6016」

支票捐款
抬頭請寫
「香港防癌會」

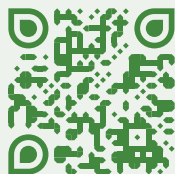
捐款戶口
香港上海匯豐銀行
002-1-141585

衷心感謝您的支持

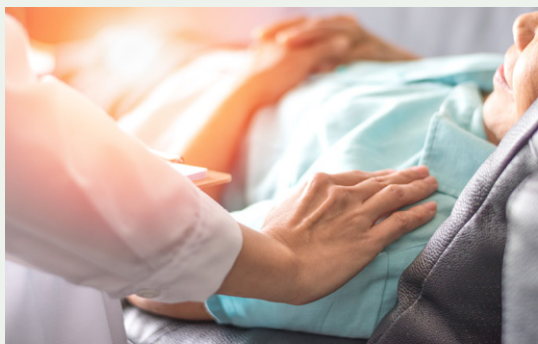
慈善項目



「何鴻超教授紀念助醫計劃」
為癌症患者提供藥物資助。



「慈善愛心病床計劃」
為合資格的癌症患者提供低收入
甚至免費的住院服務。



「心願計劃」
為晚期的癌症病患者達成願望。





服務對象

中心的服務適合年滿18歲，並有以下需要的人：



需要長期或短期護理照顧的病患者



正接受康復治療的癌症、中風或腦部受損等病人



紓緩護理及寧養服務的晚期癌症或非癌症病患者



賽馬會 攜手同行

癌症患者支援計劃



賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃向癌患者及其家人提供免費支援服務：

- 護理資訊
- 營養貼士
- 情緒輔導
- 實務支援
- 自強課程

統籌機構



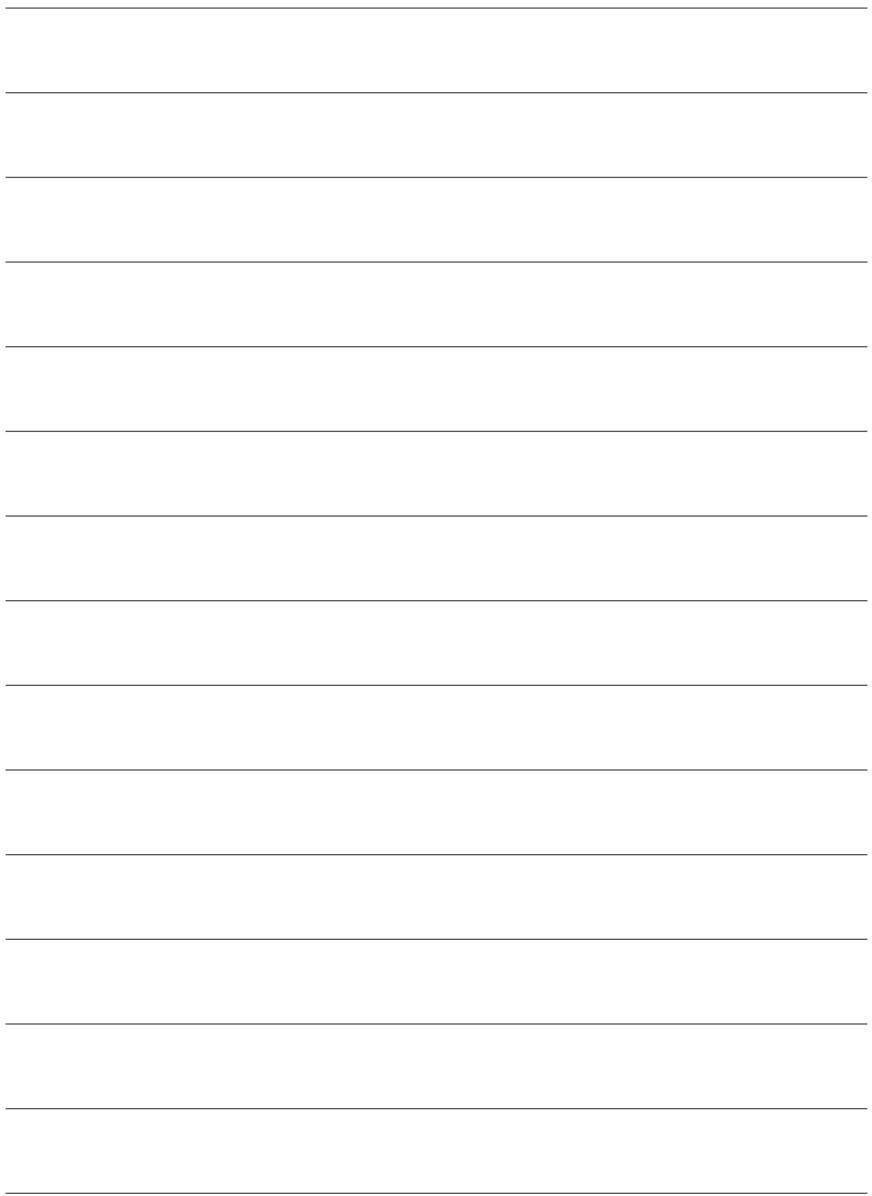
捐助機構

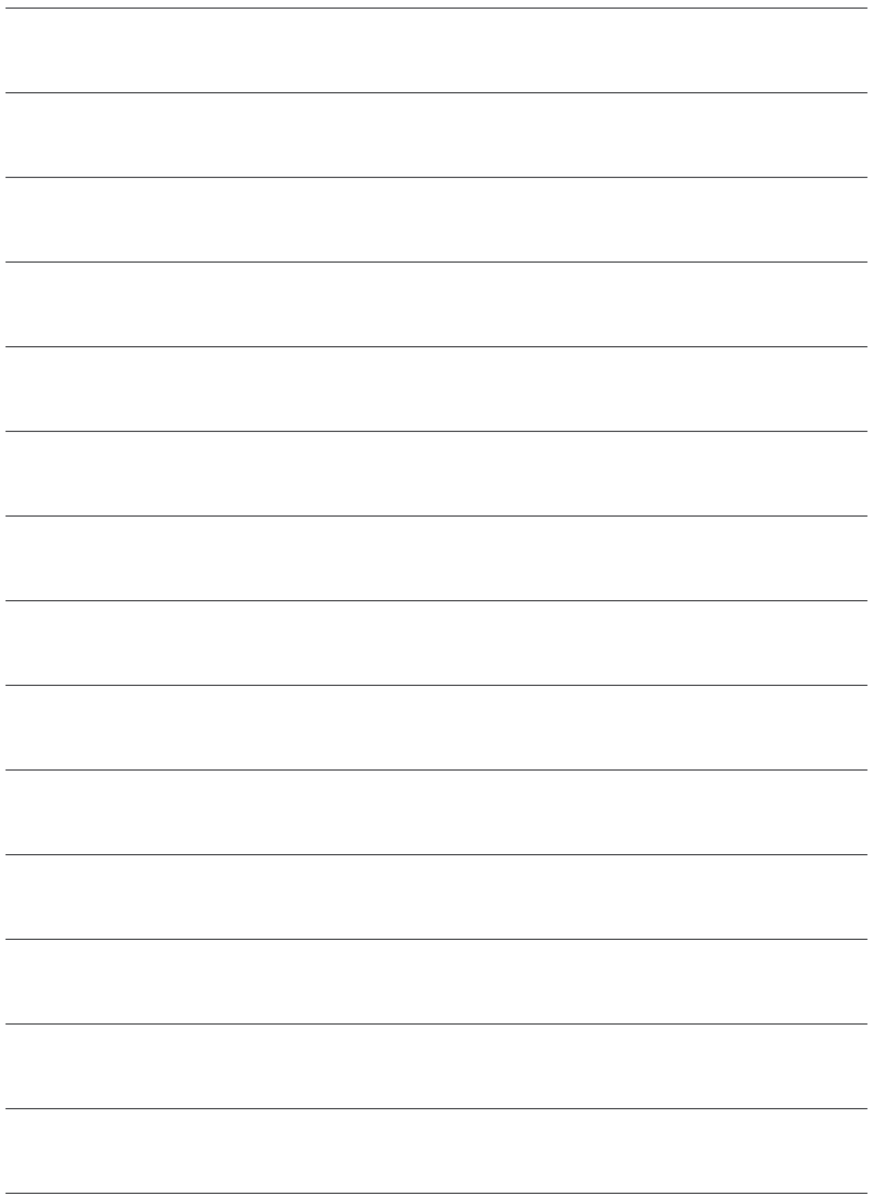


香港賽馬會慈善信託基金

夥伴機構







免費
派發

版權所有 歡迎捐印

LS2024072000

香港防癌會

🏠 香港黃竹坑南朗山道30號

☎ 3921 3821

🌐 hkacs.org.hk

