

# 代糖的應用

## ★高醣類點心

多吃甜食，使血糖上升

## ★代糖的特性

- (1) 熱量極低
- (2) 具有甜味
- (3) 不會使血糖上升

## ★市售代糖的種類介紹

	阿斯巴甜	醋磺內酯鉀	糖精
商品名	怡口、三多甜 金美適甜、健怡糖	煮甜甜、熱甜甜 蜜爾康（紅色包裝）	美適甜 蜜爾康（藍色包裝）
熱量	4大卡/公克	無	無
蔗糖倍數	180~200倍	200倍	300倍
安全建議量	50毫克/公斤/每天	15毫克/公斤/每天	成人 1000毫克/每天↓ 小孩 500毫克/每天↓
注意事項	1. 苯丙酮尿症不適用 2. 高溫會失去甜味	高溫不會失去甜味	1. 高溫不失去甜味 2. 帶有苦味 3. 孕婦不適用