

甜甜糖的糖，請小心！

一、蜜糖知多少

以下敘述，正確的打「○」；錯誤的打「×」。

〈○〉 1. 舌頭上有接收各種食物味道的接受器，吃到甜的食物

時，甜味接受器會迅速把甜味的神經訊息傳給大腦，因此我們便會感覺甜的滋味。

〈×〉 2. 地瓜容易栽種，地瓜含糖量高，因此成了製糖的主要原料，台灣糖廠以前便是以地瓜製糖起家。
〈是甘蔗〉

〈○〉 3. 植物透過光合作用，吸收二氧化碳和水，將太陽

光的能量，轉變成自我成長的能量，也就葡萄糖。

〈○〉 4. 甜菜根的含糖量比甘蔗高，甜菜根和甘蔗都是製糖

的主要原料。

〈○〉 5. 楓樹和棕櫚花的汁液，以及蜜蜂釀的蜜，都是天然

的糖的來源。

〈○〉 6. 適當的甜食，會讓人們感到心情愉悅，放鬆滿足。

〈○〉 7. 古人不容易尋找到甜的食物，當時人們吃到的甜食

大多是為了生存需要。

〈×〉 8. 人們讀書工作很辛苦，用甜食犒賞自己不為過，

多吃甜食可以刺激人們向上進步的動力。**〈攝取甜食要適當適量〉**

- 〈 × 〉 9.我們吃進身體的糖經過消化後，會分解成葡萄糖和寡糖進入血液。**〈是葡萄糖和果糖〉**
- 〈 × 〉 10.果糖是受身體歡迎的糖，大腦、心臟、血球、骨骼等，都需要果糖才能運作。**〈是葡萄糖〉**
- 〈 ○ 〉 11.吃太多糖會變胖是因為果糖由肝臟收留再轉換成脂肪，最後囤積在身體上。
- 〈 × 〉 12.根據世界衛生組織的建議，小學生每天糖攝取量宜控制在250公克。**〈25公克〉**
- 〈 ○ 〉 13.有些食物不甜卻充滿了糖，例如沙拉醬、麵包、番茄醬、肉乾、酸梅等。

二、多吃糖會如何？

攝取過多甜食會產生何種後果呢？敘述正確的請打「✓」

- 〈 〉 1.購買甜食請朋友吃，互相分享甜食，可以增進好人緣。
- 〈 ✓ 〉 2.過多的糖會損害胰臟，引發糖尿病。
- 〈 〉 3.糖會刺激大腦分泌賀爾蒙，多吃糖會刺激腦部發展，功課普遍會進步。
- 〈 ✓ 〉 4.糖吃太多會產生高尿酸，尿酸太高會造成心血管疾病。
- 〈 ✓ 〉 5.多餘的糖會轉變成脂肪，堆積在體內，造成肥胖情形。
- 〈 ✓ 〉 6.糖吃太多引起的高尿酸可能會引發關節炎或腎臟病。

〈 ✓ 〉 7. 肝臟在轉換果糖時形成的脂肪容易造成脂肪肝，引發發肝病。

〈 ✓ 〉 8. 經常吃甜食會產生上癮情形，造成必須吃更多甜食才能滿足，不可不慎。

三、減糖大作戰

和家人一起討論減糖戒糖的作法，全家人共同努力。

以下敘述正確的請打「✓」

1. 真的想吃甜點時，比較好的時間點是何時？

飯前； 飯後

2. 哪一種食物可以攝取天然糖以及補充較多的纖維質？

新鮮水果； 市售果汁

3. 口渴時喝什麼比較健康又解渴？

打折的大杯手搖飲； 自己煮的炒過的大麥茶

4. 想喝有味道飲料，哪一種替代品是較好的選擇？

加了冰糖的水； 加了新鮮薄荷葉或檸檬切片的水

5. 買東西前要注意什麼事才能有效減糖？

養成看食品標示的習慣； 養成看價錢的習慣

6. 當面對甜食的誘惑，可以做一些什麼事轉移對甜食的注意力？

〈 答案略 〉

7.和家_Y人_Y討論_Y，製作_Y標語_Y或警語_Y〈例如吃糖會成癮，傷身傷荷包〉，貼在家_Y中醒目的地方，彼此提醒及激勵減糖戒糖。

〈答案略〉

8.製作表格，紀錄家_Y人_Y一段時間內_Y的甜食攝取項目及糖量，定期召開家庭會議，討論維持或改善的方法。

〈答案略〉

四、語文裡的糖

〈1〉認識成語

- 1.糖堆裡養的：比喻嬌生慣養。
- 2.糖舌蜜口：說討人喜歡的話。
- 3.拿糖作醋：故意作態或故意示難色，以抬高自己身分。
- 4.曾經賣糖君子哄，到今不信口甜人。（諺語）

比喻曾經吃虧上當，從此不再輕易相信他人_Y的花言巧語。

〈 2 〉 糖的繞口令

多吃糖不好，不如多念念糖的繞口令吧！

【 麻糖甜 】

叮叮噹，麻糖甜，

麻糖甜，一塊錢，

麻糖不甜，不要錢，一個麻糖一塊錢。

【 糖和缸 】

小江拿著一包糖，小方提著一隻缸，

上樓梯，腳一滑，打翻了小江手中糖。

小方慌忙來幫忙。

拾起糖，裝進缸，

缸裡裝著一包糖。

小江小方端起缸，吃了糖，把樓上。

【 湯放糖 】

湯放糖，

燙湯放糖，

放糖湯燙。

燙湯放糖糖湯燙，

放糖湯燙燙湯糖。

五、何時要吃糖

有一句話說「臘月二十三糖瓜兒粘」。糖瓜兒就是糖塊，

糖瓜兒遇熱時會產生黏性。

臘月二十三日是「辭灶」的日子，這天民間百姓要送灶神回到天上，在送灶神之前，用糖瓜兒在灶神畫像的嘴上粘一下，意思是百姓們希望灶神回到天庭，能多說人間的或他們家的好事，或是希望灶神少開口，甚至不開口，以免引得玉帝不高興，減少對人間的恩惠。因此就發展成每逢臘月二十三這天，民間都吃糖瓜兒，這是一個與糖有關的節日！

再者，臘八節也和糖有關。這天人們在吃臘八粥時，很多人會在臘八粥裡放糖！此外，元宵節〈上元節〉也和糖有直接關係。元宵節這天吃的元宵餡內都加了糖！而除夕春節時為了增添節日氣氛，感受生活幸福甜蜜，人們更是直接吃各式各樣的糖果呢！

★ 你會什麼節日吃糖？吃的是些什麼種類的糖呢？

〈答案略〉

★ 平日你會吃糖嗎？又是吃些什麼糖呢？

〈答案略〉

