

## 糖板，教您认识食物中的糖

作者：时间：2024-05-28

糖是一种有机化合物，包括蔗糖、葡萄糖、果糖、乳糖、淀粉、糊精等。糖能为人体提供能量，还能起到保护人体组织和肝脏功能的作用。研究表明，适量、适时地摄入糖分，对人体是必须且有益的，但过量摄入反而会给健康带来伤害，例如会引起肥胖、糖尿病、龋齿等，还会增加患心血管疾病的风险。



### 知识链接

中国居民膳食指南（2022）建议：控制添加糖的摄入量，每天不超过50克，最好控制在25克以下，添加糖指的是除了食物中自带的糖分之外，添加的多余的糖。



为了让农村及少数民族地区的民众直观地认识到日常饮食中的糖分含量。科学控糖，健康饮食，云小康发动志愿者们设计了“糖板”，用于当地的健康知识宣传活动。



### 制作原理

碳水化合物是由碳、氢和氧原子组成的化合物，它们是生物体内主要的能量来源。在食物中，碳水化合物包括单糖（如葡萄糖、果糖）、双糖（如蔗糖、乳糖）和多糖（如淀粉、纤维素）。其中，单糖和双糖都属于简单碳水化合物，也就是常说的“糖”。

在食品标签上，碳水化合物的含量通常包括了所有的单糖、双糖和多糖，因此碳水化合物含量等于含糖量。这是因为在消化过程中，大多数碳水化合物最终会被分解成单糖形式，然后被吸收到血液中，提供能量给身体的细胞使用。因此，食品标签上的碳水化合物含量就是食物中所有的糖的总和。



## 制作准备

考虑到便携、简易、直观等方面的因素，志愿者们采用活页本制作糖板，在当中可以自由拆卸或者添加食物图片及其糖量，制作及宣传都更加灵活简便。大家根据当地（如香格里拉市）饮食特点，选取当地流行饮料和特色食物作为代表性食物，制作糖板。

当地流行饮料：根据各饮品包装瓶身查询得到饮料中每种食物的含糖量。

当地特色食物：查询官方资料、翻阅相应书籍以及探访当地居民食物制作过程相结合，确认食物中每种食物的含糖量。

**小提示：营养成分表对应碳水化合物的部分则可以知道具体的含糖量哟！**

**动物小饼干**  
净含量: 35g  
品牌: 松水制果  
配料: 小麦粉, 白砂糖, 植物油, 人造奶油, 加糖炼乳, 起酥油, 食用盐, 碳酸氢钠, 焦糖色(普通法), 食用香料。  
(原材料一部分含小麦, 乳, 大豆)  
生产日期: 2019年2月5日  
保质期至: 2020年1月31日  
食用注意: 开封后请尽早食用。  
贮藏方法: 常温避光, 阴凉干燥处保存。

**韧性饼干**  
(普通型)  
原产国: 日本(岐阜县)

营养成分表

项目	每100g	NRV%
能量	2059kJ	25%
蛋白质	6.6g	11%
脂肪	20.6g	34%
反式脂肪酸	0g	
碳水化合物	69.7g	23%
钠	225mg	11%

图片仅供参考



## 制作过程

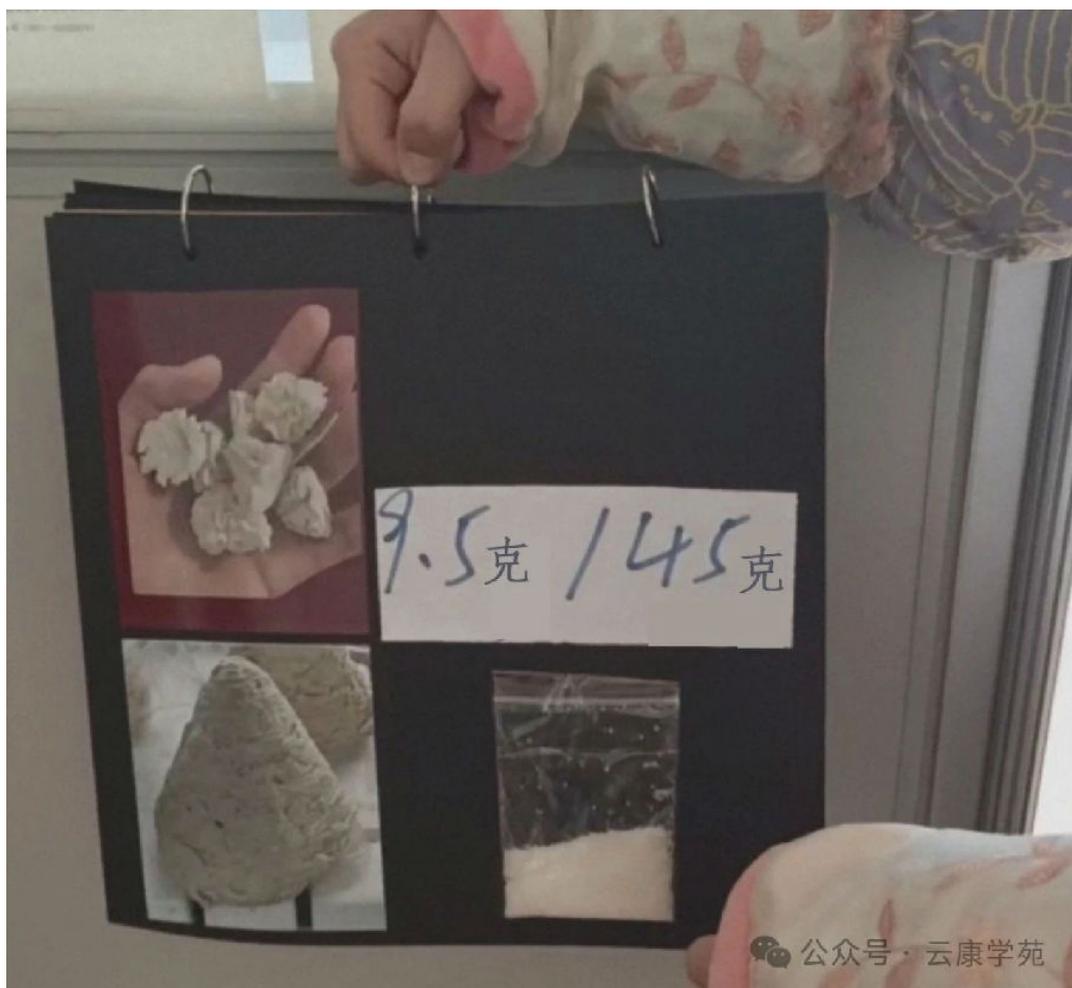
1. 准备好活页本、当地特色食物图片以及白砂糖。
2. 通过资料查询得到每种食物的含糖量。
3. 称出与该食物含糖量相等的白砂糖，放入密封袋中。
4. 拿出活页本，进行粘贴工作，一侧粘贴食物彩色图片，另一侧用密封袋展示

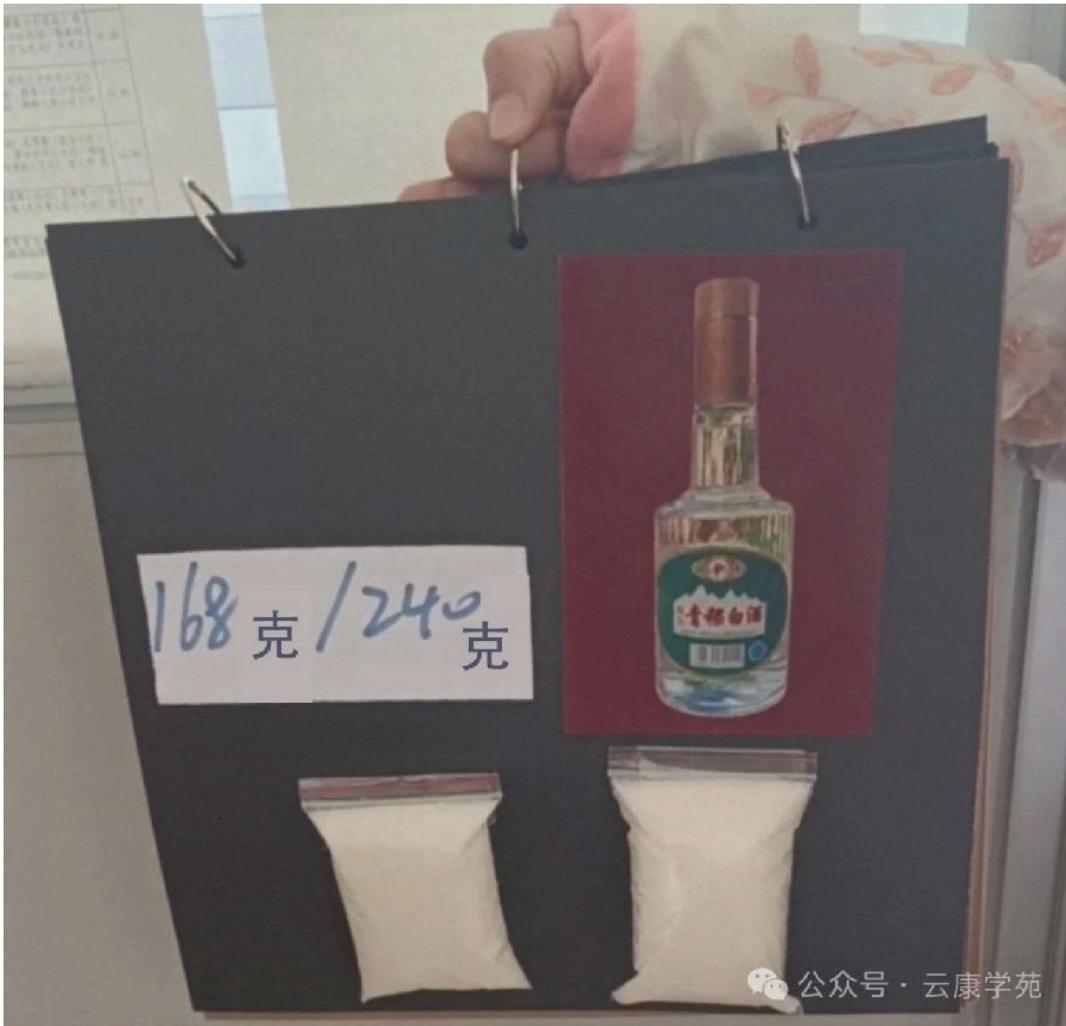
该食物中的含糖量，并在袋子上方对具体含糖量作出标记。

### 常见水果含糖量

水果	每100克含糖量（克）	水果	每100克含糖量（克）
西瓜	4克	苹果	13克
哈密瓜	7.9克	火龙果	13.3克
芒果	8.3克	葡萄	18克
橙子	9.8克	香蕉	19.5克
雪梨	13克	山楂	22.1克

小提示：食物的含糖量并不能根据口感的酸甜来判断哦！





糖板制作成品图



### 糖板的使用方法

糖板制作完成后可供下乡做入户宣教时使用，对照糖板为村民讲解常见食物含糖量，直观且生动，从而引导村民科学健康饮食。此外，也可以在宣教结束后将糖板留给当地村医，以供他们在今后的疾病治疗、讲座科普时使用。



### 云小康提醒

在宣教过程中，村民不仅可以通过肉眼感知该食物中所含有的糖量，同时可以“掂一掂”，帮助他们更直观、深刻地了解常见食物的含糖量，从而合理调控日常饮食，做出利于健康的选择。



云南省健康与发展研究会 [www.yhdra.org](http://www.yhdra.org)

Tech Support : Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868