

人工代糖

無助減重 反會增重

可能干擾甜味與熱量間的生理聯繫
或生理與行為上的變化，或其中某成份易增重
低卡飲料反易造成代謝症候群或肥胖

「減重」一直都是臨床的一大課題，除了先天遺傳體質外，腸胃功能不好，吃得多、動得少，代謝不好……均是導因，而現今年輕人嗜飲冷飲，更是一大主因，尤其是含糖飲料，因成本考量，即便標榜半糖、代糖，長期累積下來的熱量囤積，也是不容小覷的。

愛吃甜食又怕胖的人要注意了！新近的研究發現，代糖不但不能幫助減重，甚至可能造成體重增加。

由美國普度大學發表於《行為神經科學期刊》的研究發現，攝取摻了人工代糖（如：糖精 saccharin）優格的實驗鼠，體重大於攝取含自然糖（葡萄糖）優格的老鼠。五周下來，自然代糖組體重增加 88g，自然糖組增加 72g；此外，人工代糖組攝取的熱量高於自然代糖組，體脂肪也比自然糖組多 5%。

明尼蘇達大學傳染病副教授史提芬認為，不含熱量的人工代糖可能干擾了甜味與熱量間的生理聯繫，導致攝取人工代糖的實驗鼠吃個不停，體重因而直線上升。

另外一種說法認為，人工代糖會導致生理或行為上的變化，進而讓鼠或人吃得比平常多。

之前亦有類似的研究，發現含人工代糖的低卡可樂等軟性飲料不但無助減肥，反而會造成肥胖。史提芬說，甜味和熱量的生理聯繫被人工代糖干擾的說法也許說得通。她說：「普度大學的研究顯示：人工代糖的某成份可能是造成體重上升的禍首。」

史提芬雖未參與上述研究計畫，但她發表於《美國心臟學會》期刊的研究顯示，慣於飲用低卡飲料者，較易出現代謝方面的症候群與肥胖症狀。（98. 8/21：摘錄、整理自 97. 2/12《中國時報·A8》）