

甜甜糖的糖，請小心！

一、蜜糖知多少

以下內容敘述，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，吃到甜食的食物時，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味的滋味。
- < > 2.地瓜容易栽種，地瓜含糖量高，因此成了製糖的主要原料，台灣的糖廠以前便是以地瓜製糖起家。
- < > 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，也就是葡萄糖。
- < > 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。
- < > 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。
- < > 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。

- < > 11.吃太多糖會變胖是因為果糖由肝臟收留再轉換成脂肪，最後囤積在在身上。
- < > 12.根據世界衛生組織的建議，小學生每天糖的攝取量宜控制在 250 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.糖吃太多引起的尿酸可能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，比較好的時間點是什麼時？

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. 當面對甜食誘惑，可以做一些什麼事轉移對甜食的注意力？

力？

7. 和家人討論，製作標語或警語（例如吃糖會成癮，傷身）

傷_フ荷_セ包_ウ)，貼_セ在_ニ家_ノ中_ニ醒_メ目_ノ的_カ地_ノ方_ニ，彼_レ此_ヲ提_テ醒_メ及_ニ激_メ勵_メ減_リ糖_ヲ戒_ム糖_ヲ。

8.製_シ作_ル表_ノ格_ヲ，紀_ル錄_ス家_ノ人_ノ一_ノ段_ノ時_ノ間_ノ內_ノ的_カ甜_ク食_ヲ攝_ル取_ル項_ノ目_ヲ及_ニ糖_ノ量_ヲ，定_ム期_ヲ召_キ開_キ家_ノ庭_ノ會_ノ議_ヲ，討_ヒ論_ス維_チ持_チ或_ハ改_メ進_メ的_カ方_ノ法_ヲ。

四、語文裡的糖

〈1〉認識成語諺語的糖

- 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！

【麻糖甜甜】

叮叮噹噹，麻糖甜甜，
麻糖甜甜，一塊錢錢，

麻_ㄇ糖_ㄊ不_ㄉ甜_ㄊ不_ㄉ要_ㄩ錢_ㄑ， 一_ㄟ個_ㄍ麻_ㄇ糖_ㄊ一_ㄟ塊_ㄍ錢_ㄑ。

【糖_ㄊ和_ㄝ缸_ㄍ】

小_ㄒ江_ㄐ拿_ㄋ著_ㄓ一_ㄟ包_ㄆ糖_ㄊ， 小_ㄒ方_ㄈ提_ㄊ著_ㄓ一_ㄟ隻_ㄓ缸_ㄍ，
上_ㄨ樓_ㄌ梯_ㄊ， 腳_ㄐ一_ㄟ滑_ㄌ， 打_ㄉ翻_ㄈ了_ㄌ小_ㄒ江_ㄐ手_ㄕ中_ㄓ糖_ㄊ。
小_ㄒ方_ㄈ慌_ㄏ忙_ㄇ來_ㄌ幫_ㄅ忙_ㄇ。
拾_ㄕ起_ㄑ糖_ㄊ， 裝_ㄓ進_ㄓ缸_ㄍ，
缸_ㄍ裡_ㄌ裝_ㄓ著_ㄓ一_ㄟ包_ㄆ糖_ㄊ。
小_ㄒ江_ㄐ小_ㄒ方_ㄈ端_ㄉ起_ㄑ缸_ㄍ， 吃_ㄑ了_ㄌ糖_ㄊ， 把_ㄉ樓_ㄌ上_ㄨ。

【湯_ㄊ放_ㄉ糖_ㄊ】

湯_ㄊ放_ㄉ糖_ㄊ，
燙_ㄊ湯_ㄊ放_ㄉ糖_ㄊ，
放_ㄉ糖_ㄊ湯_ㄊ燙_ㄊ。
燙_ㄊ湯_ㄊ放_ㄉ糖_ㄊ糖_ㄊ湯_ㄊ燙_ㄊ，
放_ㄉ糖_ㄊ湯_ㄊ燙_ㄊ燙_ㄊ湯_ㄊ糖_ㄊ。

五、何_ㄝ時_ㄕ要_ㄩ吃_ㄑ糖_ㄊ。

有_ㄩ句_ㄍ話_ㄏ說_ㄕ「臘_ㄌ月_ㄩ二_ㄟ十_ㄟ三_ㄟ糖_ㄊ瓜_ㄍ兒_ㄝ粘_ㄓ」。
糖_ㄊ瓜_ㄍ兒_ㄝ就_ㄕ是_ㄕ糖_ㄊ塊_ㄍ，
糖_ㄊ瓜_ㄍ兒_ㄝ遇_ㄩ熱_ㄊ時_ㄕ會_ㄕ產_ㄑ生_ㄕ黏_ㄓ性_ㄑ。

臘_ㄌ月_ㄩ二_ㄟ十_ㄟ三_ㄟ是_ㄕ「辭_ㄑ灶_ㄑ」的_ㄍ日_ㄩ子_ㄑ， 這_ㄟ天_ㄊ民_ㄇ間_ㄐ百_ㄟ姓_ㄊ要_ㄩ送_ㄑ灶_ㄑ
神_ㄕ回_ㄕ到_ㄕ天_ㄊ上_ㄨ， 在_ㄕ送_ㄑ灶_ㄑ神_ㄕ之_ㄟ前_ㄑ， 用_ㄩ糖_ㄊ瓜_ㄍ兒_ㄝ在_ㄕ灶_ㄑ神_ㄕ畫_ㄕ像_ㄑ的_ㄍ嘴_ㄑ上_ㄨ。

粘一下，意思是百姓們希望灶神回到天庭，能多說人間或他們家的好事，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？

★ 平日你會吃糖嗎？又是吃些什麼糖呢？
