**飲料不甜代表糖份少嗎？甜度與糖度是什麼鬼？**

|  |
| --- |
| 柚子：我要水果茶去冰，甜度嘛…跟蜂蜜一樣，97 好了！  橘子：奇怪咧～甜度不就是只有分全糖、少糖、無糖嗎？ 哪有人說什麼甜度 97！  柚子：甜度跟糖度一樣嗎？所以測量甜度，該不會是靠人的感覺判斷的吧！ |

在高溫下喝一杯冰涼解渴的飲料是人生小確幸，消費者為了兼顧消暑與維持身材，多以半糖等減少甜度的方式購買飲品，即使是微糖，經糖度計測量還是可換算成好幾顆方糖。

甜度指的是糖溶液所呈現出的甜味感覺程度，是屬於主觀的味覺感受；而糖度是指以糖度折射計或者是糖度比重計所測得的白利糖度Brix (°Bx)度數，屬於事實的陳述喔。糖度Brix的定義是指「在20°C情況下，每100克水溶液中溶解的蔗糖克數」。糖度是相對比較的數據，也就是以蔗糖為標準。

糖度計的測量原理是依據溶液中含糖量不同，使溶液具有不同的折射率，並藉此推估含糖濃度。造成折射的原因是濃度，任何可以溶於水的物質都會影響濃度，濃度高則Brix數值就高，也就是說，折光式糖度測量儀的結果並不是真正的糖含量，而是濃度=糖＋有機酸＋鹽分＋其他可溶於水的物質。雖然不同糖類、溶液顏色或溶劑造成變化，但一般還是以°Bx (每100克溶液所含蔗糖克數)為主要的糖度單位。

糖度等於砂糖量？那如果添加蜂蜜或果糖也能檢測出來嗎？不甜就代表糖份少嗎？糖度是可以被測定出數值的，但有時候生活中會發生明明糖度很高，嚐起來卻是不甜啊？這是因為甜度較主觀且是相對比較的感覺。所以，飲料不甜並非代表糖份少，但利用糖酸比可讓飲品更加可口；反之，甜也不代表糖分多，例如用代糖等方式來提供甜味，減少熱量的攝取。此外，1公克的醣類能產生4大卡的熱量，但不同的醣卻有不同的口感與甜度。舉例來說，糖度相同的情況下，麥芽糖的甜度是50，蔗糖的甜度約為100，果糖卻是170，但三者對血糖的影響卻是一樣的。

|  |
| --- |
| NO.1 翡翠檸檬：15顆方糖，為了中和酸度原本口感偏酸的飲料如檸檬、梅子等會加入許多糖，微糖含糖量也比其他類型的飲料高。  NO.2 多多綠茶：14顆方糖，養樂多糖分本就多，而要綠茶有酸甜滋味會添加更多糖。  NO.3 珍珠奶茶：12顆方糖，奶茶本身甜度、脂肪和熱量都相當驚人，再加上珍珠、布丁等配料，糖份的攝取量一定很可觀。 |

很多人在買水果時都會習慣性問「甜不甜？」，可見香甜的水果始終是消費者的最愛。千萬別用口感去衡量水果應吃多少，因為水果的「糖度」及「甜度」完全是兩碼子事。為了方便，測量水果甜度的方法是測量水果的糖度。一般的糖度Brix，並不等於總糖含量，例如，台灣的火龍果Brix都超過15以上，甚至還有20，但也不會過甜，因為火龍果含有果膠、果酸等其他因素干擾糖度Brix；例如，17Brix的金鑽鳳梨如果做分析試驗，總糖含量可能只有70mg/ml左右，約7%，而不是17%的總糖。

近年來水果愈來愈甜，不但幾乎失去水果風味，還有人因吃過多水果而血糖爆表。根據調查，市面上葡萄的糖度動輒20度以上、黃梨、番荔枝糖度甚至達26度，比甘蔗還甜，幾乎失去水果應有的風味。消費者有「水果甜就是品質好」的迷思，導致農民愈種愈甜，以葡萄為例，短短几年內，甜度就增加了4、5度。雖然甜度高的水果較受喜愛，但並不利於健康，尤其是糖尿病患者更該忌口了！