

糖分控管

一、適用對象：六年級

二、命題教師：仁愛國小吳宗翰、琉球國中陳梅仙

三、審題教師：高樹國中邱俊傑、萬新國中顏世冠、
牡丹國中陳震宇、光春國小賴黎雯。

四、指導老師：國家教育研究院 吳正新老師、黃馨瑩老師

五、題幹：

研究顯示 1 杯 700 毫升的「全糖」珍珠奶茶，含糖量大約 60 公克。

通常除「全糖」外，還有糖度較低的：

- 「七分糖(少糖)」、
- 「五分糖(半糖)」、
- 「三分糖(微糖)」
- 無糖

四種不同甜度的飲料，他們的糖度比例分別是「全糖」飲料的 70%、50%、30%和 0%。

六、問題

問題 1：衛福部建議每人每日添加糖攝取應低於 50 公克。

請問飲用哪些糖度比例的 700 毫升珍珠奶茶，沒有超過衛福部的建議標準？

問題 2：平日攝取的食物中會包含糖，例如米飯、麵包。如果從飲料攝取的糖，要控制在 20 克以下，能否購買中杯 (500ml) 的「半糖」珍珠奶茶飲用？

問題 3：小明說：「如果將 700 毫升的全糖珍珠奶茶平分成 2 杯，就可以降低糖度比例，得到 2 杯半糖珍珠奶茶」。請問小明的說法對不對？請說明你的理由。

七、擬答

擬答 1：

700ml 珍珠奶茶含糖 60 克

少糖含糖 $60 \times 70\% = 42$ 克、半糖、微糖含糖量皆比少糖還要低。

固本題答為: 少糖、半糖、微糖皆未超標。

擬答 2 :

500ml 的「半糖」珍珠奶茶含糖量為 $60 \times 500 / 700 \times 50\%$ 小於 30 克，故可以購買。

擬答 3 :

分成兩杯只改變容積(變小杯)，並未改變濃度，2 標都還是全糖。