

# 聰明選「喝」大作戰

文/台中榮民總醫院 營養室 黃宣瑜

天氣炎熱，讓人不自覺想要購買飲了解解渴。不過，您知道嗎，根據《國民營養健康狀況變遷調查》公布 2013-2016 年國人於甜飲料攝取頻率的結果，發現 7-44 歲國人為主要攝取頻率較高的族群，而男性的甜飲料攝取頻率高於女性。

除了飲料店購買飲料解渴之外，包裝飲料就是最方便的選擇了。不過，您知道您選擇的飲料，有哪些成分呢？它含有多少的糖呢？

沒關係，跟著以下步驟，帶您了解飲品的含糖秘密喔！

營養標示		
每一份量	毫升	
本包裝含	份	
	每份	每100毫升
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	公克	公克
鈉	毫克	毫克



## 步驟一、看份量

份量往往是大家最容易忽略的數字！有些飲料的容量看起來很小瓶，但是卻有不少的份量！若忽略這個重要的訊息，會少計算到許多吃進身體的熱量喔！

每一份量	100 毫升	每一份量	100 毫升
本包裝含	1 份	本包裝含	2 份
同樣容量，所含的份量不同			

## 步驟二、看成分標示

包裝食物上少不了成分標示，讓民眾知道這樣食物含有那些成分，不過您知道嗎，這些成分不是隨便寫上去的，而是有順序排列—列在越前面的成分，代表在這個食物中的含量越高喔！

以 XX 果汁為例，這款飲料的原料中，「水」排列在第一個位置，代表水在這個飲料中所佔的比例最高，接下來是蔗糖及各式各樣的原汁，因此，可以從原料中了解，這瓶飲料含有很多游離糖。

品名：XX果汁
原料：水、蔗糖、蘋果原汁、茂谷原汁
內容量：350毫升

### 步驟三、看營養標示

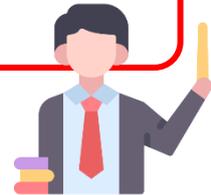
了解食物所含的份量之後，就要來了解營養標示的意義。

根據衛生福利部所公告的「包裝食品營養標示應遵行事項」，「碳水化合物」即醣類，指總碳水化合物；「糖」指單醣與雙醣之總和。

意思就是，「碳水化合物」指的是這個食物中所有的醣類的加總，包括單醣、雙糖、膳食纖維、精緻糖等。而「糖」包含了額外添加的精緻糖以及本身含有的單醣與雙醣，如乳糖、果糖等。

營養標示		
每一份量 本包裝含	毫升 份	
	每份	每100毫升
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	公克	公克
鈉	毫克	毫克

- 「碳水化合物」即醣類，指總碳水化合物
- 「糖」指單醣與雙醣之總和



### 牛刀小試

接下來，我們來判讀這 2 款飲品的營養標示吧！

營養標示			
每一份量	300 毫升		
本包裝含	2 份		
	每份	每 100 毫升	
熱量	120 大卡	40	大卡
蛋白質	0 公克	0	公克
脂肪	0 公克	0	公克
飽和脂肪	0 公克	0	公克
反式脂肪	0 公克	0	公克
碳水化合物	30 公克	10	公克
糖	24 公克	8	公克
鈉	24 毫克	8	毫克

XX 檸檬紅茶

想不到，酸酸甜甜的檸檬紅茶含有不少的醣份在裡面！這瓶檸檬紅茶的份量有 2 份，因此在計算含醣量的同時別忘了 120 要乘以 2，整瓶喝完有 240 大卡喔！

營養標示		
每一份量	300 毫升	
本包裝含	1 份	
	每份	每 100 毫升
熱量	174 大卡	58 大卡
蛋白質	9 公克	3 公克
脂肪	4.5 公克	1.5 公克
飽和脂肪	2.4 公克	0.8 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	25.5 公克	8.5 公克
糖	13.5 公克	4.5 公克
鈉	150 毫克	50 毫克
鈣	306 毫克	102 毫克

**無加糖優酪乳**  
 為什麼標榜「無加糖」的優酪乳，營養標示中卻還有糖呢？別忘了，用鮮奶做的優酪乳中，含有存在於鮮奶中「乳糖」，因此不是廠商標示錯誤喔！

## 我們可以這樣做

透過以上步驟，您有沒有更了解包裝飲料呢？下次在選擇超商飲料的時候，可以多看看飲料的營養標示、了解自己喝下多少糖。

如果真的想要喝飲料，我們還可以怎麼做呢？

### (一) 選擇無糖飲料

商店中琳琅滿目的飲料中一定有無糖的飲料可以選擇，不論是選擇無糖茶飲、無糖咖啡或無糖汽水，都優於選擇額外添加精緻糖的飲品喔！

### (二) 選擇優質飲品

在我們食物中，鮮奶、無糖豆漿及無糖優酪乳都是很好的飲品選擇。不論是鮮乳中的鈣質、豆漿的優質蛋白質或是優酪乳中的好菌，都對我們的身體有好處，因此不妨可以考慮選擇這些飲品。

### (三) 自製無糖飲料

想喝飲料但是又不想吃進過多的精緻糖該怎麼辦呢？您可以購買無糖紅茶及鮮乳，自製成無糖鮮奶茶，不但不用擔心吃進多餘的精緻

糖，還可以根據自己的需要調整容量，不過飲用量需要適度、不可以當水喝喔！



無糖氣泡水、茶飲



無糖豆漿、鮮奶、優酪乳



無加糖咖啡



自製無糖鮮奶茶