

# 小心甜蜜陷阱！甜點聰明選、注意量、快樂吃

文/臺中榮民總醫院 馮映清營養師

下午 3 點一到，甜點誘惑總是在心中油然而生。蛋糕、餅乾和塔類甜點，讓人難以抗拒。但您知道嗎？看似「幸福小確幸」的甜點，往往藏有高糖、高油的陷阱，一個不小心，就容易吃下過多的糖和油，讓我們的健康亮起黃燈。

雖然吃甜甜，可以讓心情也甜滋滋，但依據國健署發布的國民飲食指標指出，每日添加糖的攝取量，不宜超過總熱量的 10%。若一日總熱量攝取量為 2000kcal，等於一日只能攝取 50 克添加糖。當我們長期攝取過多的精緻糖，就容易增加糖尿病、代謝症候群、痛風、心血管疾病、肥胖、骨質疏鬆...等疾病風險。

雖然能不吃甜點就不吃，但！甜點其實不是不能吃，而是要「聰明選、注意量、快樂吃」，讓甜點也能是生活中可控的療癒小點。

## 一、甜點聰明選 - 「三不一多」原則

### 1. 不選高糖高熱量內餡的甜點

 高糖高熱量內餡：卡士達醬、花生醬、巧克力醬、奶油、乳酪起司和冰淇淋

 紅燈甜點：爆漿餐包、千層蛋糕、波士頓派、重乳酪蛋糕

 您可以：無糖優格+少量果醬或莓果為內餡，也可以選糕體蓬鬆、無內餡甜點

 綠燈甜點：戚風蛋糕、海綿蛋糕、輕乳酪蛋糕和小塊布朗尼

### 2. 不選表面裝飾過多的甜點

 高糖高熱量表面裝飾：糖霜、鮮奶油、浮雕裝飾、翻糖、糖漿和鏡面淋醬

 紅燈甜點：糖霜餅乾、馬卡龍、鏡面蛋糕

 您可以：以天然水果、一茶匙量的堅果為裝飾的甜點，或是請店家少鮮奶油或少醬，也可以減少一些配料再享用

### 3. 不選超加工零食或很酥脆的點心

 少吃：蜜餞、過量果乾、巧克力夾心酥、爆漿零食棒、奶油酥餅

 可選擇：無加糖或減糖的餅乾，如：無加糖燕麥脆片

### 4. 天然ㄟ尚讚！多選天然原料製成的甜點

 可選擇以優格為基底的甜點，例如：優格燕麥版提拉米蘇

 以蔬菜棒取代甜點：西洋芹、小黃瓜和胡蘿蔔切成條，色彩繽紛又健康

 當季水果當甜點，一天最多兩拳頭

## 二、甜點放大鏡！注意量不過量

甜點	份量	熱量(kcal)	含糖量 (g)
輕乳蛋糕	60 g	195 kcal	8.9 g
葡萄乾司康	110g	424 kcal	28.3 g
起司蛋糕	117 g	439 kcal	19.4 g

◆注意: 表為星巴克甜點的資訊，實際熱量和糖量可能因製作情況或不同店家，而有所落差，若需要更精準數據，建議參考營養標示或請營養師協助分析。

◆甜點份量小撇步：綠燈甜點全份食，紅燈甜點半份吃。

## 三、甜點快樂吃！5招輕鬆享受少負擔

1. 留意甜點的營養標示，先看熱量和糖量，幫助自己聰明選。
2. 建議把甜點安排在白天、正餐後或運動後，讓身體更能利用這些熱量，也更能減輕甜點負擔。
3. 與家人和朋友們分享甜點：一份甜點分著吃，享受不減分，熱量一起分。
4. 吃了甜點後，下一餐可以少吃半碗飯，或者盡量避免油炸食物，用簡單代換來平衡熱量。
5. 甜點吃下肚，運動少不住！增加運動量，幫助身體消耗掉多餘熱量，也能更安心享受甜點時光。

### 小心甜蜜陷阱！甜點聰明選 快樂吃

**甜點聰明選 - 「三不一多」原則**

**不選** 高糖高熱量內餡的甜點  
如：卡士達醬、花生醬和奶油

**不選** 表面裝飾過多的甜點  
如：糖霜、浮雕裝飾和淋醬

**不選** 超加工零食或酥脆的點心  
如：蜜餞、夾心酥和奶油酥餅

天然尚讚！

多選天然原料製成的甜點

優格為基底  
的甜點

蔬菜棒  
無限量

當季水果  
不超過  
兩拳頭

**甜點快樂吃！5招輕鬆享受少負擔**

留意  
營養標示



看熱量和糖量  
幫助自己聰明選

建議享用  
甜點時機



白天  
用餐後和運動後

多人分享



甜點一起分  
享受不減分  
熱量一起分

簡單代換



下一餐可以：  
少半碗主食  
少油炸主菜

增加  
運動量



甜點吃下肚  
運動少不住

圖/ 臺中榮民總醫院 馮映清營養師

參考資料:

衛生福利部國民健康署 <https://health99.hpa.gov.tw/t/T/410/1255>

星巴克營養標示表 <https://www.starbucks.com.tw/products/calories/calories.jsp>