

夏日炎炎，站在陽光下不一會兒汗水就涔涔地滑落臉頰。不論是在室內或室外活動的人們，人手一杯手搖飲或瓶裝飲料已成台灣夏日隨處可見的街景。

手搖飲可說是「台灣之光」，超商的飲品也不斷推層出新。根據衛生福利部國民健康署公佈民國 102-105 年的「國民營養狀況變遷調查」^[1] 報告顯示，約 75% 的成人每週至少喝一杯含糖飲料，高中以下的學生喝含糖飲料的頻率更高達 9 成。

飲品中的含糖量

喝下一杯沁涼的飲料雖可消去難耐的暑氣，但所含的糖量也不容小覷。衛生福利部 107 年新版「國民飲食指標」中提到，添加糖攝取量不宜超過總熱量 10%。世界衛生組織更將添加糖的建議攝取量下調至不宜超過總熱量的 5%，相當於精緻糖攝取量應控制在 25 克/天。

長期攝取過多精緻糖除會造成肥胖外，也大大提升糖尿病、高三酸甘油酯血症、心血管疾病、脂肪肝、蛀牙問題。究竟，每杯含糖飲料有多少糖份呢？要爬幾層樓梯才可消耗掉這些熱量？^[2]



迷思解惑-人工甜味劑可以用嗎？

近年來，英國、美國、泰國及新加坡等國為減少市售商品中的含糖量紛紛祭出糖稅政策。許多食品公司因此改用人工甜味劑來減少添加糖量。以往認為人工甜味劑對於血糖上升的影響小熱量又低，糖友或需體重控制者往往會選擇人工甜味劑的零食、飲料來滿足想吃甜食的慾望，但，這真的是比較健康的選擇嗎？

根據 2023 年 WHO(世界衛生組織)發表的人工甜味劑使用指引^[3] 中指出，長期攝取人工甜味劑有可能對腸道菌叢有負面影響，造成體內代謝紊亂、血糖耐受不良的問題，且會讓味蕾及大腦長期處於渴望甜味的狀態下，攝取甜品、含糖飲料的頻率不減反增。因此，指引明確指出，不建議使用人工甜味劑來控制體重或血糖。

飲料.甜點如何選擇才減糖

1. 選擇無糖茶、無糖咖啡，避免酸甜口味的飲品

以無添加糖的茶品為飲料基底，不僅可在喝飲料同時品到濃濃的茶香外，熱量又減低且含有豐富的抗氧化兒茶素。另外，在琳琅滿目飲品選項中，水果茶系列、莓果口味或養樂多系列等酸甜滋味的飲品會加入更大量的糖來讓飲料更順口，無意之間就會喝進更多的糖份，應盡量避免。

2. 以鮮奶或無糖豆漿取代奶精

一杯杯香濃的奶茶中加的奶精不只營養價值低熱量高外，其主要成分為棕櫚油、椰子油、氫化植物油及糖，會帶來許多健康風險。若要喝奶茶等奶類飲品，可用鮮奶或豆漿來取代奶精。

3. 聰明加料減負擔

不加配料熱量最低，但在想滿足咀嚼配料的欲望時，建議可選擇熱量相對較低的愛玉、仙草、奇亞籽、山粉圓、茶凍等配料。

4. 小杯飲料解解渴

大杯改中杯或小杯、和親朋好友一起分享，熱量減半但幸福感依舊滿滿。

5. 細細閱讀營養標示

市面上許多以健康為形象的優酪乳、多多也是高糖產品喔！優酪乳的含糖量通常在 10-15% 左右，以 200 毫升的含糖優酪乳來說，即含有相當於 4-6 顆方糖的含糖量！細細閱讀營養標示，揪出隱藏糖。

6. 漸進式減少對甜的渴望

從每天喝改成三天一杯、一週一杯、一個月一杯，從全糖調整成半糖、微糖最後是無糖。漸進式地讓身體去習慣低甜度、減少對飲料或甜點的衝動。



專屬你的健康清涼夏日點心

分享兩款可輕鬆在家做的夏日點心，不僅可消去暑氣也可吃得健康開心。

§低卡涼爽奇亞籽茶凍(2 人份)§

- 食材:奇亞籽、茶包、茶凍粉
- 做法:

1. 將 1 茶匙的奇亞籽泡水備用
2. 選擇喜歡的茶香，將水 (500ml) 煮滾後轉小火，放入茶包浸泡 5 分鐘後撈起。
3. 加入 30 克的茶凍粉攪拌至溶解，並加入奇亞籽攪拌均勻，最後倒入耐熱容器中，待降溫後冷藏就完成囉。

*可於茶凍中加入新鮮百香果汁、檸檬汁或新鮮水果丁來增添一點酸甜滋味。

§補鈣高纖好朋友-奶香銀耳露(8 人份)§

- 食材:銀耳(乾)15 克、紅豆 80 克、蓮子 80 克、牛奶
- 做法:

1. 乾銀耳提前一天泡水。泡發後去除蒂頭
2. 紅豆跟蓮子泡水 4-5 小時，去除蓮子芯
3. 將蓮子、紅豆及銀耳放入壓力鍋中煮熟
4. 將煮好的紅豆、蓮子跟銀耳加入香濃牛奶後就可以享用健康點心囉！

*可加入紅棗來增加天然的甜味喔。

參考資料:

1. 民國 102-105 年國民營養健康狀況變遷調查;衛生健康福利部
2. 衛生福利部 食品成分資料庫
3. Use of non-sugar artificial sweeteners guidelines: WHO., WHO 2023