

炎炎夏日—我的飲料該如何抉擇 108.7.8 臺中榮總 謝惠敏

由一炮而紅的珍珠奶茶開始，台灣已經是當之無愧的飲料王國，一條街上 6-7 家飲料店已不足為奇，飲料由原來的 350CC 長大到 500CC 到 700CC。人手一杯飲料似乎快成了文化/街景的一部分。

根據董氏基金會最新發佈手搖飲料熱量調查報告，一杯 700CC 全糖紅豆奶茶熱量 789 大卡，大家最熟悉的招牌奶茶熱量達 576 大卡，簡單說明，臺中榮總健康輕食餐-墨西哥里肌排飯-一碗飯+豬排一塊+青菜二份+水果一份，熱量即為 576 大卡，兩者熱量雖然相同，但營養價值差很大，飲料的熱量來自雙醣類，幾乎不含其他營養素(所以稱之為空熱量食物)，飲料是絕對不可以取代正常飲食。

依據(表一)試算罐裝飲料的含糖量，乳酸類飲料含糖量最高，100C.C.含 13-16 克糖，大家最常喝的碳酸飲料如汽水、西打、可樂，100C.C.含 10 克糖，也就是一罐 350C.C.的碳酸飲料約含 35 公克的糖(相當於 7 塊方糖)。如果大家不太清楚數字代表的意義，可以與一碗飯的含糖量是 60 公克比較之，運動飲料 100C.C.含 6.8 克糖，瓶裝 600C.C.運動飲料含糖量是 40 克。

許多流行病學的調查指出-長時間攝取含糖飲料將增加成為代謝症候群的機會，增加心血管疾病、糖尿病罹患風險。目前多數飲料使用添加了高果糖糖漿，對高血脂症影響尤巨，天然食物中的果糖含量不多，且吸收緩慢，研究發現果糖攝取過量，會造成空腹血糖上升，並使三酸甘油酯及收縮壓升高，讓好的膽固醇會下降。因此目前飲料除了含糖量高之外，其添加的甜味劑嚴重影響健康。

在這樣一個飲料風行的文化與其對健康衝擊下，慎選飲料是現代人重要必修課題。許多人開始警覺含糖飲料對健康的影響，也促使飲料店多了少糖/半糖/微糖的選項，但就算是精準的半糖，一杯手搖紅茶(700C.C.)也含了 35 公克的糖，還是很多！原則上仍不適合每日選用。如果每天要喝，建議選擇無糖飲料，基本上還是請大家以白開水為主要人體水分來源，飲食是一種習慣養成，好的飲食生活讓你我都可以活得更健康！

表一:罐裝飲料含糖量

分類	100CC 飲料含糖量(公克)
乳酸飲料	13-16
乳清飲料	11
碳酸飲料	10
果汁	9.4-10.5
奶茶	8.3
咖啡	8.1-8.9

機能飲料	7.4
運動飲料	6.8
花茶	7.4-9.2
低糖茶	4.2

圖一

