

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《111》

發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：李發焜

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：黃桂英

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：張斯蘭、林子恩

第一一一期《中華民國一〇九年八月十五日出版》

炎夏吃出透心涼

這幾年的夏天一直出現破高溫的狀態，動輒三十九度的高溫讓人總是不敢站在太陽下，甚至只能一直待在屋內開著冷氣降溫或是上山避暑去。市面上也出現琳瑯滿目的消暑產品，如涼感外套、隨身小電扇、冰涼巾...等等，除了這些讓身體感受降溫的物品之外，另外就屬清涼冰品最讓人趨之若鶩了。初夏之後各種冰品、冷飲就成了兵家必爭之地，各式各樣的商品紛紛出籠，有加入新鮮水果的冰沙、刨冰，也有號稱台灣另類之光的珍珠奶茶、黑糖奶茶，更有可以自己買回家加糖水製作的仙草、愛玉...等等，種類真的不勝枚舉，但是在吃進這些消暑聖品之前，有些小叮嚀先提醒大家。



● 夏天冰品/冷飲大剖析

以下說明每種冰品/冷飲該注意的地方，這樣大家就能聰明選擇囉。

✚ 刨冰類：

刨冰一直是大家從小吃到大的共同回憶，從四果冰吃到現在內容五花八門，有各種水果組成的冰品如芒果冰，及各種口味的刨冰，雖然現在將果乾改為新鮮的水果，但是通常水果冰上也會放上一球同口味的冰淇淋，以及淋上煉乳以增加風味，**這球冰淇淋與煉乳其實就是過多熱量的來源**，對於體重控制或是慢性疾病的病人就要小心；另外，現在越來越多將原本開水製成的**無味刨冰**改為牛奶口味、檸檬口味等等，在無形之中增加了熱量來源，不可不慎。

✚ 清涼飲料：

珍珠奶茶不只在台灣讓人為之瘋狂，甚至癡迷到了國外，而珍珠奶茶或各式茶飲也在陸續的轉變，**珍珠加入黑糖熬煮**、水果茶改為新鮮水果打成冰沙或是加入新鮮果汁，但是我們容易忽略掉當水果或果汁加入飲料中，因為需要蓋過水果本身的微酸及增加風味，所以需要加入較多的糖，無形中我們吃進了更多糖。

✚ 冰淇淋：

夏天吃上一支香濃冰淇淋能讓暑氣全消，但是冰淇淋之所以吃起來比較綿密，主要是因為脂肪比例較高，所以在大啖冰淇淋時要小心過高的脂肪與糖分，切忌如戲劇裡面一樣，抱著一桶冰淇淋，邊看電視邊一口口挖來吃，這樣常常會不知不覺吃進過量的冰淇淋，如此一來就瞬間

吃進可觀的熱量。

● 想吃冰，該怎麼辦？

市面上常見販售的冰品通常熱量高且糖分也高，長期攝取高量糖分可能導致誘發胰島素抗性，增加肥胖、代謝症候群機會，並使血壓、血糖、血脂升高，增加心血管疾病風險，根據衛福部國健署 108 年國民飲食指標建議：「每日飲食中，添加糖攝取量不宜超過總熱量的 10%」，以每日成人攝取 2000 大卡計算，每日添加糖攝取應低於 200 大卡，以 1 公克糖熱量 4 大卡計算，每日添加糖攝取應低於 50 公克。因此建議購買冰品前可查看冰品上營養標示中糖分的含量做為參考。

營養標示		
每一份量	公克 (或毫升)	
本包裝含	1	份
	每份	每 100 公克 (或每 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

● 夏季冰品好選擇

炎炎夏日難免會想來碗冰品消暑，不過除了享受冰品帶來的清涼感之外，也要顧及身體健康，因此營養師提供下列建議可供民眾做參考！

天然食材最優先:

選擇冰品前可以思考所使用的食材原料為依據，部分冰品為了增加香氣及味道並降低食材成本，而使用果醬、香精、色素等取代天然食材，而這些食用人工添加物卻無法提供天然食材內含的營養素，因此建議選擇天然食材的冰品為優先，例如:選擇刨冰的配料建議以紅豆、綠豆、薏仁等天然食材為主，或多選擇新鮮水果製作的冰品，少選擇果醬、蜜餞、煉乳，越少人工添加物越好。

獨樂樂不如眾樂樂:

市售冰品糖分高，熱量也高，且份量足，若吃太多則會提高肥胖的風險，炎炎夏日民眾享受冰品當下也可以和親朋好友一起分享，除了能減少熱量及糖分攝取外，同時也能增進彼此之間的感情，一舉數得。

偶而吃，不要天天吃

炎熱夏季品嚐冰品雖是一大享受，但仍建議偶而為之，不要毫無節制地天天吃，長期下來對身體會有不良影響。

● 健康冰品食譜

綜合水果冰棒

製備步驟:

1. 將適量的葡萄、芒果、蘋果、火龍果去皮，切小丁備用。
2. 新鮮檸檬榨汁後盛裝於容器內，並加入開水及適量蜂蜜備用。
3. 將水果丁放入冰棒盒加入蜂蜜檸檬水，放置於冷凍庫冷凍後即可食用。