

夏天到了～吃冰囉！ 吼哩心涼脾透開！

◎營養師 葉汶沁

炎炎夏日必做的一件事就是「吃冰」，然而市售冰品種類玲瓏滿目，數都數不清，冰品該如何吃方得健康便是一門學問！日常生活冰品種類可分為雪花冰、剉冰、冰沙、冰淇淋和冰棒，哪種冰品熱量最高？答案是第一名冰淇淋、第二名雪花冰、第三名冰棒。原因與製造使用的成分有關，第一名的冰淇淋成分是用全脂奶、奶油和糖製成，第二名雪花冰以全脂奶或低脂奶和糖製成，第三名冰棒成分是生乳、奶粉、砂糖和麥芽糖，其餘的剉冰和冰沙幾乎都是清冰搭配水果或水果加煉乳或主食類材料（綠豆、紅豆、薏仁....等）或主食類材料加煉乳。清涼爽口的冰品可提供什麼營養素呢？答案是碳水化合物最多，其次是油脂，“碳水化合物”，這名詞就是營養師們口中說的“醣”，六大類食物中含醣的食物有全穀根莖類（澱粉）、水果（果糖）和乳品（乳糖），經過人體的唾液和腸胃酵素作用分解成葡萄糖，再由小腸絨毛吸收進入血管，血管中的糖必須有胰島素引導才可進入身體細胞達到充分使用，

而糖尿病患無法充分利用葡萄糖，是因體內胰島素分泌不足或作用不佳，而出現高血糖症狀，此時人體表徵可能有倦怠、易渴、易餓或頭暈等症狀，然而就算平日控制良好的病友都可能會出現血糖偏高。

營養師小叮嚀“冰該怎麼輕鬆吃”，提供三招小撇步：方法一、將部分剉冰食材搭配低熱量材料（例如：蒟蒻、洋菜凍、愛玉、黑/白木耳、山粉圓、豆花），方法二砂糖水改為代糖水，若想要有加煉乳的感覺，可用低脂奶添加代糖、少量洋車前子（纖維粉）或攪打過黑木耳汁或適量吉利丁粉即可，方法三將剉冰配料做食物分類，例如：芋圓、地瓜圓、湯圓、粉圓/條、紅/綠豆等皆屬於主食類，芒果、鳳梨、荔枝、香蕉等為水果類，再進行每日飲食食物攝取份數代換，以下列出夏日常吃的冰品之營養素與食物份數代換(表一)，方便食物代換的容積（如圖一），最後仍建議有攝取的個案要注意體重的變化，別讓夏天破壞您美好的身材。

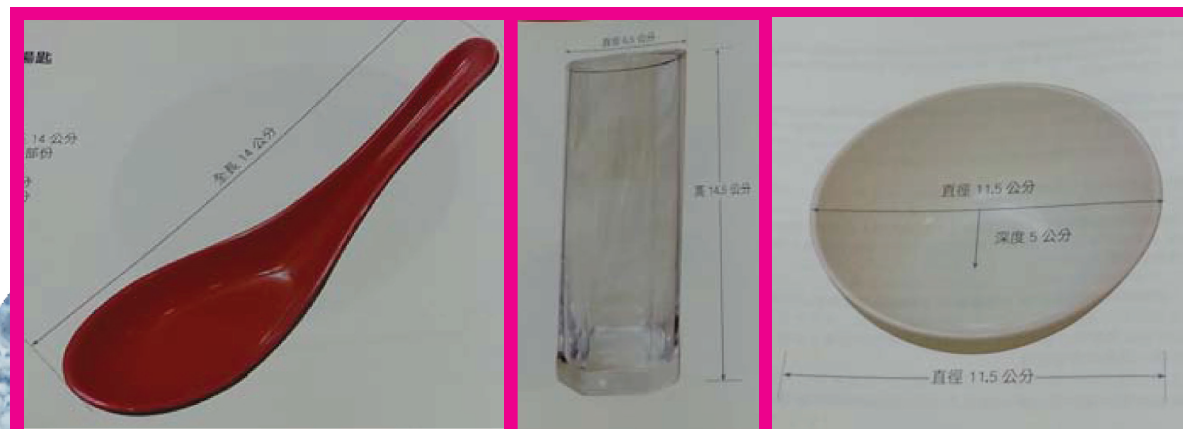


【表一、市售冰品熱量表】

品名：XX牌 鮮乳冰淇淋	奶 類 0 杯	熱量	184.5大卡
成分：鮮奶油、生乳、蔗糖、脫脂奶粉、麥芽糖、乳化安定劑、香草粉、天然香料	五穀根莖 1/3 碗	蛋白質	4.2公克
	水 果 0 碗	脂肪	9.0公克
	蔬 菜 0 碗	飽和脂肪	7.2公克
內容量：150±5公克	豆魚肉蛋 0 兩	反式脂肪	0.1公克
營養標示：每100公克	油 脂 3/5 湯匙	碳水化合物	21.6公克
	糖 0 茶匙		
品名：XX牌鮮乳雪糕	奶 類 0 杯	熱量	131.9大卡
成分：生乳、水、鮮奶油、特級砂糖、脫脂奶粉、濃縮脫脂乳、乳化安定劑、奶油水解物、柑橘纖維、香草粉、香料	五穀根莖 1/4 碗	蛋白質	2.9公克
	水 果 0 碗	脂肪	3.4公克
	蔬 菜 0 碗	飽和脂肪	2.8公克
內容量：70±5公克	豆魚肉蛋 0 兩	反式脂肪	0.0公克
營養標示：每100公克	油 脂 1/5 湯匙	碳水化合物	22.5公克
	糖 1.5 茶匙		
品名：紅豆冰棒	奶 類 0 杯	熱量	143.7大卡
成分：純糖、純水、紅豆	五穀根莖 碗	蛋白質	2.8公克
內容量：100±5公克	水 果 碗	脂肪	3.5公克
營養標示：每100公克	蔬 菜 碗	飽和脂肪	3.1公克
	豆魚肉蛋 兩	反式脂肪	0.0公克
	油 脂 湯匙	碳水化合物	25.2公克
	糖 茶匙		
品名：香甜芒果剉冰 (市售剉冰)	奶 類 0 杯	熱量	65大卡
成分：金煌芒果、煉乳、清冰、糖水	五穀根莖 1/4 碗	蛋白質	1.9公克
內容量：450±10公克	水 果 0 碗	脂肪	1.2公克
營養標示：每100公克	蔬 菜 0 碗	飽和脂肪	0.6公克
	豆魚肉蛋 0 兩	反式脂肪	0.0公克
	油 脂 1/5 湯匙	碳水化合物	20.4公克
	糖 1 茶匙		
品名：紅/綠豆湯圓剉冰 (市售剉冰)	奶 類 0 杯	熱量	73.4大卡
成分：紅/綠豆、煉乳、清冰、糖水	五穀根莖 1/4 碗	蛋白質	5.38公克
內容量：450±10公克	水 果 0 碗	脂肪	0.95公克
營養標示：每100公克	蔬 菜 0 碗	飽和脂肪	6.0公克
	豆魚肉蛋 0.5 兩	反式脂肪	0.0公克
	油 脂 0 湯匙	碳水化合物	18.4公克
	糖 0.5 茶匙		



圖一、標準份量餐具



【一湯匙=15公克】

【一杯=240ml】

【標準碗=200公克】