

別讓『黃金比例』 破壞您的『健康比例』

●營養師 鄭名吟



▲南臺灣的氣候炎熱，您是否也常隨手一杯冰涼飲料來解熱呢？

不論是上班族或者許多學生，經常會在飯後、放學後人手一杯含糖飲料，如常見的奶精類飲品（咖啡、奶茶）可能含有反式脂肪酸，也含有過量的糖份；此外也有不少民眾會認為喝青草茶或椰子汁就可以幫助退火，但如果飲品飲用過量不但對消暑、解渴沒有多大的效果，喝多了反而對身體產生不利的影響，不知不覺血糖、血脂以及體重就跟著飆升了！

而今年夏天，四處可見飲料店的排隊人潮，全台更是刮起『翡翠檸檬』的熱潮，但是宣稱使用天然原料的“黃金比例”卻不見得是“健康比例”喔！市售飲料及手搖杯飲料大多含糖量過高，以最近很夯的『翡翠檸檬』來說，一杯“黃金比例”的翡翠檸檬，其中就有相當於8~15顆方糖的含糖量，熱量相當驚人！所以很容易喝完一杯就攝取過量的糖份囉！

雖然現榨的檸檬是天然的東西，屬於水果類食物，理應是健康的食材，但因為此種飲品以檸檬為基底，當檸檬原汁放愈多，就要添加更多糖才能降低酸味，甚至需要添加比其他種類飲料更多的糖才能調出民眾可以接受的口感，而好喝的口感就是來自「酸」、「甜」同時增加所調製出的「黃金比例」。所以檸檬汁加蔗糖看似健康，但其實不然，糖份及熱量都不容小覷！

以飲料店一杯700 C.C.的翡翠檸檬為例，一杯總熱量大約為322大卡，50公斤女性需慢跑40分鐘，70公斤男性需慢跑29分鐘，才能將熱量消耗掉，為了健康以及身材，若民眾想喝，飲用量還得多斟酌。

▲到底該如何選擇，才能喝得營養健康？ 提供您以下建議：

1. 多喝白開水，或選擇綠茶、紅茶、普洱茶、烏龍茶等無糖茶飲，避免選擇正常甜度的飲品（如包裝或罐裝飲料），若已習慣喝有糖的飲料，則建議甜度可慢慢改為半糖、微糖，熱量將能減少一半以上，且甜度降低，清涼止渴的效果更好，唯有減糖才是健康之原則。
2. 盡量少在飲品中添加配料，尤其是蜜過糖水的粉圓、珍珠、高熱量的布丁等，若需增進口感，建議可選擇愛玉、蒟蒻、寒天，以避免額外的熱量攝取。
3. 少喝添加奶精的飲品（如奶茶、二合一、三合一咖啡），奶精不等於牛奶！其熱量及反式脂肪的含量是相對較高的，民眾可選擇像乳製品、黃豆製品等具有營養價值較高的蛋白質飲品，其中乳製品則可以低脂奶或脫脂奶來取代調味乳等，或者可喝不加糖的拿鐵或鮮奶茶，但仍建議乳製品一天攝取1.5~2杯即可（1杯=240c.c.），才能避免血糖過高等問題。

