



撰文:安慎診所 林曉雯營養師

老闆~我要半糖!

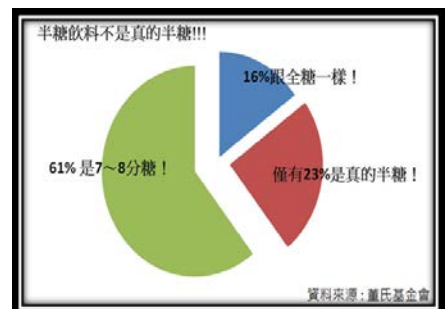
揮汗的日子來臨，為了迎接炎炎夏日，各家業者祭出驚夏價、買一送一優惠，邀您品嚐各式冰飲！該來杯什麼呢？多數人早餐習慣喝杯奶茶或柳橙汁，愛睏就開瓶咖啡或”不讓你睡的”的功能性飲料醒腦，下午再與同事一起訂購手搖飲料或冰沙，慰藉辛苦工作的自己。這樣的習慣會”驚夏”出什麼問題呢？讓我們繼續看下去。

喝的是糖還是水？（15克糖 = 3顆方糖 = 15克碳水化合物）

便當附贈的多多 100cc 含 16 克糖、果菜汁 250cc 含 24 克糖、蔓越莓汁 590cc 含 65 克糖。含糖飲料種類繁多，以營養師常用的估算法，**飲料糖量約為 10~12 %**，也就是說喝 600cc 就如同喝進 60 至 72 克糖量。若加上飲料的附加品如：糖熬的**珍珠**、迷人的**奶香**，糖量與熱量就更為驚人了。根據 2004-2008 年行政院衛生署國民營養調查顯示：國人喝含糖飲料愈多者，其體重愈重，腰圍愈大。滿足了口慾卻促使糖尿病、高血脂症等代謝疾病纏身，是您想要的嗎？

糖量減半負擔減半？

102 年 1-4 月間，董氏基金會調查 10 間連鎖手搖杯業者，針對大家常點的紅茶、綠茶、百香及多多綠茶等，分別檢測全糖、半糖糖量，發現(如右圖)多數宣稱半糖的飲料，含糖量遠超出我們所認知”少一半”的糖量，甚至還有 16% 糖量跟全糖一樣！



調查中也發現，酸口味的茶飲，比原味茶飲含糖量多出了 3 倍，如：一杯 500cc 的半糖百香綠茶約有 16 顆方糖，即使降到三分糖，也還含有 11 顆方糖。如此驚人的糖量，您還愛不釋手嗎？

習慣成自然，健康跟著來（大杯換小杯，有糖換無糖）

減重班蘇學員分享，曾是甜飲不離手的他！在課程中學習到飲食控制的方針，與夥伴相互鼓勵之下，開始力行減少喝含糖飲料。想滿足一下味蕾，就選擇減糖喝小杯；想多喝一點，則挑選無糖飲品。某日特地買瓶曾經最愛喝麥 X 奶茶，吸了兩口就甜膩到無法下嚥，才赫然發現味覺也漸漸習慣清淡口感了呢！

您呢？炎炎夏日晒昏頭走進了超商，不自覺的手上握了瓶冰飲時，請冷靜！想想這真的是你要的嗎？放下吧，**水**才是您最佳的選擇喔。