

## 萬芳醫院楊俞萱營養師教您聰明選，如何利用低卡消暑冰品涼一夏

近日氣溫屢屢破歷史新高，民眾常藉著一杯杯的飲冰品來消暑，但飲冰品卻潛藏著高熱量、高脂肪、高精製糖的問題，該如何聰明選擇？萬芳醫院楊俞萱營養師建議首先選擇「少精製糖、少脂肪、低卡配料」，再秉持適量攝取，搭配均衡飲食、多喝水、多運動才能健康消暑涼一夏。

楊俞萱營養師並提供以下 5 點挑選原則供民眾參考：

1. 選擇微糖或無糖飲品。過量糖分攝取，不僅會造成肥胖問題，更會使罹患糖尿病、高血脂、高血壓、失智症、癌症等疾病的風險大幅攀升。世界衛生組織（WHO）也於 2015 年建議，每日糖攝取量不超過 50 公克，若減半到不超過 25 公克更佳。
2. 選擇新鮮水果替代醃製水果、罐頭水果與水果糖漿，如此可減少精緻糖與鹽分的攝取，並降低食用色素與化學添加物攝入。
3. 選擇椰果、蒟蒻、仙草、愛玉等低熱量的配料取代熱量較高的主食類配料，如：粉圓、地瓜圓、芋圓、紅豆、綠豆等。
4. 避免或減量使用煉乳、巧克力醬，讓糖分與熱量掌控在自己手上。
5. 以低脂乳品取代奶精，奶精為人工反式脂肪，已有研究證實每天攝取 4 至 5 公克的人工反式脂肪會增加罹患心血管疾病的風險，應減少食用。【右圖：萬芳醫院楊俞萱營養師】



楊俞萱最後提醒民眾，夏天溫度高，細菌容易滋長，是腸胃炎好發的季節；飲冰品的生菌數及大腸桿菌數超標通常與從業人員個人衛生習慣息息相關。因此除了選擇有信譽的商家外，建議消費者購買時可觀察從業人員的衛生習慣（如：衣帽、口罩、指甲）、店家環境（抹布乾淨與否、搖冰器放置位置、配料是否加蓋等），來

確保飲冰品的衛生安全，這樣才能吃得健康又安心，過個清涼的夏天。【下圖：飲冰品是民眾盛夏的消暑聖品】

(文/萬芳醫院)