

## 輕飲窈窕樂夏天

中壢天晟醫院 吳慧霖營養師

炎炎夏日暑氣正盛，除了去游泳池、海邊清涼一下，來杯冰冰涼涼的飲料也是消暑的選擇。夏天最暢銷的，莫過於各式各樣的冰品飲品、酒精類飲料了！但這些看似單純的消暑產品，其實熱量也不容小看。如何在享受飲料的同時，不增加身體多餘的脂肪，輕盈的度過夏天，下面一些小技巧提供給您：

### 飲料類：

含糖飲料中的糖，大多使用便宜的人工合成高果糖糖漿，因為這種高果糖糖漿口感清爽，不會在口中殘留甜味，可以保濕、防腐、增色、增加甜度。但值得注意的是，果糖代謝路徑不同於其他糖類，他是直接經由肝臟儲存成脂肪，會引起一連串的生化反應，像是三酸甘油脂升高、胰島素抗性增加。且食用過多容易造成肥胖、脂肪肝、糖尿病、心臟病、高血脂、代謝症候群等等。

一杯半糖的百香綠茶就含有 16 顆方糖的量！再加上這些糖都是以高果糖糖漿這種不好的糖來調配，使身體的負擔更加一層。但抗拒不了飲料的誘惑時，我們還是有些方法可以減少這種高果糖糖漿的攝取和減少熱量。

**(1) 選擇無糖茶飲：**紅茶、綠茶、烏龍茶、鐵觀音等等，茶類本身就有抗氧化劑、茶多酚、兒茶素對健康有益，且有回甘的滋味，再加一些高纖類的料，如山粉圓、蘆薈等等，清涼解渴熱量低，又可增加腸胃蠕動，是消暑的好良伴。

## **(2)自製簡單飲料：**

檸檬片加水-早上出門前切幾片新鮮檸檬，以少量熱水沖泡 10 分鐘，再對入冰開水。檸檬含豐富維生素 C，可促進體內膠原蛋白形成，改善皮膚狀況。

天然醋加水-現在市面上販售的天然醋單價都不高，且有各種口味，如梅子醋、糙米醋等等。以 10cc.天然醋加上 600cc.白開水，除了解渴外，釀造醋主要含有維生素、礦物質、有機酸、酵素等多種營養素，能有效促進身體新陳代謝。

紅茶拿鐵-市售紅茶茶包以熱水泡開後，加入 2-3 匙低脂奶粉與冷開水，便宜又好喝的紅茶拿鐵也是夏日的好選擇。

## **酒精類飲料：**

夏日夜晚與三五好友來乾上一杯，是許多人的休閒娛樂。但也別輕忽酒精類飲料的熱量。烈酒的酒精濃度比例很高，且一般來說蒸餾酒的酒精濃度往往比釀造酒來的高。

1cc.的酒精熱量為 7 大卡，以酒精濃度 58%的高粱酒來看，100cc.的高粱酒含 58cc.的酒精，總熱量是 406 大卡，表示你已經吃下相當於 1 碗半白飯的熱量。而對於一個 60 公斤的人來說，要消耗掉 406 大卡，需要走路 103 分鐘、或跑步 40 分鐘、或做有氧運動 85 分鐘。

因此建議，既然要選擇喝酒精類飲料，那就喝酒精類含量較低的酒類。如啤酒、紅葡萄酒等等。啤酒的酒精濃度為 3.5%，一罐台啤為 330cc.，熱量為 80 大卡。相對於 100cc.的高粱來說熱量少的多且較大瓶。但飲酒還是以適量為原則，畢竟喝多了酒精是會傷身的，如

(1)酒精會傷肝：長期喝酒會引起急性肝炎、脂肪肝、肝硬化等等。

(2)酒精與消化系統：刺激胃黏膜，引起慢性胃炎、胃潰瘍等等。

(3)酒精會抑制食欲：造成營養不良的狀況。

(4)酒精與藥物：有些藥物會因酒精而增強作用，造成身體的傷害。

(5)酒精與交通事故：喝酒不開車，開車不喝酒，保護自己也保護他人。

抓到這些小訣竅，知道如何選擇對身體無負擔的飲品後，相信您可以輕鬆歡樂的享受這個夏天。

諮詢專線：中壢天晟醫院 28857

楊梅天成醫院 68815