

## 活力飲品 滿滿元氣

中壢天晟醫院 余佳盈營養師

農曆春節將近，除了過年團聚圍爐，美味年菜紛紛出爐之外，餐後的解饞小零食及餐間搭配的含糖飲品，更是讓體重超標的禍首，讓我們一起來了解那種飲品可能會令我們發胖！

受到年輕人及孩童喜愛的汽水或含糖手搖杯都是高熱量飲料，建議可以改喝減糖甚至是無糖的茶飲。除此之外，年節飲酒更要節制，常在不知不覺中已攝入過多的熱量，1 罐 375cc 的啤酒熱量就有 180 大卡，而 40c.c 的高粱酒、60c.c 的威士忌或者是 180c.c 的紅酒就有 165 大卡的熱量，喝酒猶如喝油一般，還是改為自泡茶或者是白開水替代更好！

鼓勵民眾趁新年假期不妨自己動手試做健康不發胖的點心飲品吧！號稱為「超級食品」的奇亞籽(chia seed)，是我們今天的主角。奇亞籽因內含豐富的膳食纖維而具有減重效果，除此之外，還富含 20 種氨基酸的完整優質蛋白及 Omega-3 一族的 ALA (  $\alpha$ -次亞麻油酸 )，因此廣受歡迎。

**奇亞籽鮮果汁：**

- 原料：奇亞籽(鼠尾草籽)2g、熱開水 100c.c、檸檬一片、奇異果一顆、冷開水 200c.c。
- 做法：先將奇亞籽 2 g 浸泡在 100c.c 熱開水中(約 10-15 分鐘)，用湯匙攪拌，此時奇亞籽會產生膠狀物質。奇異果去皮、檸檬擠出汁加上 200 冷開水一起放入調理機打成果汁，打成的果汁倒入飲料杯中，再加入泡好的奇亞籽即可。
- 熱量：約 60 大卡/300c.c。

雖說奇亞籽有許多神奇的功效，但仍然需注意其食用方式、食用量及了解何種人不宜使用。首先，由於奇亞籽本身無味，建議也可直接泡水喝，或搭配早餐低脂牛奶或低糖豆漿食用。避免再以蜂蜜或糖水添加，而攝入不必要的熱量。另外，建議有低血壓患者以及有胃潰瘍、胃發炎、或腸胃道手術後 3 個月內者最好避免食用，避免增加腸胃負擔。最後，美國心臟協會 ( AHA ) 建議每週至少吃 2 份魚類可攝取到足夠的 Omega-3 以保護心血管健康，若是植物來源的 ALA，則建議每天 1.5 ~ 3 克。依此換算，約為 15 克奇亞籽。

中壢天晟醫院：03-4629292 分機 21115

楊梅天成醫院：03-478-235 分機 68815