

輕「飲」一夏

■ 營養室營養師 朱玉琳

炎炎夏日已經到來，許多人選擇喝飲料消暑，但卻忽略了飲料暗藏的熱量、糖份和油脂，讓人在不知不覺中體重增加。根據衛生福利部 2004 ~ 2008 年國民營養調查，習慣性喝飲料的人腰圍較大且體重較重；除此之外，近幾年越來越多研究發現含糖飲料與心血管疾病、代謝疾病等都具有關聯性。

世界衛生組織對糖攝取建議量（糖量限制適用在所有額外添加在食品中的精緻糖類及天然存在蜂蜜、濃縮果汁和果汁中的糖）是每天低於總熱量 10%，以每天攝取熱量 1800Kcal 來看，一天含糖攝取量須為 45 克以下。



目前市場上手搖杯飲料店林立，雖說每家店均標榜可依個人喜好調整甜度，分為全糖、半糖、微糖和無糖，但因糖度標準不一致，且未有公定標準，因此在糖的份量上亦會有所差異。大致上來說：無糖皆不額外加糖（加 0 大卡），微糖需另加糖 25 克（約 100 大卡），半糖 35 克（約 140 大卡），全糖 52.5 克（約 210 大卡）。但酸性飲料（如檸檬類飲品）有時為了平衡酸性口感，會添加更多的糖份：微糖（另加 51 克糖，約 204 大卡），半糖（加 70 克糖，約 280 大卡）和全糖（加 75 克，約 300 大卡）。

常見飲料熱量列表：

品項（手搖飲料）	熱量（大卡 / 700ml）			
	無糖	微糖	半糖	全糖
綠茶、紅茶、烏龍茶	0	100	140	210
奶茶	290	390	460	500
鮮奶茶	185	285	325	395
多多綠茶	135	235	275	345
珍珠奶茶	440	523	580	650

700 ml 飲料中配料	熱量（大卡）
愛玉	2
仙草凍	26
咖啡凍	40
椰果	65
冰淇淋	100
布丁	112
珍珠	220

品項（包裝飲料）	熱量（大卡）
可樂（600ml）	252
優酪乳（206ml）	138
果菜汁（500ml）	185
冬瓜茶（600ml）	228
奶茶（500ml）	285
烏梅汁（750ml）	705

品項（連鎖咖啡店）	熱量（大卡）
美式咖啡（350ml）	11
拿鐵咖啡（350ml）	176
焦糖瑪奇朵（350ml）	201
摩卡咖啡（350ml）	290
摩卡可可碎片星 x 樂（350ml）	308
芒果香蕉星 x 樂（350ml）	239

今年世界衛生組織正研擬每日糖的攝取建議量由 10% 下修至 5%。由此可知，一天只要攝取一杯 500ml 的半糖飲料就可能超量。為避免每日糖攝取超量，建議平常以白開水或自備無糖茶飲取代含糖飲料，若仍想喝含糖飲料可用一些替代方法如減 size（大杯換小杯）、減糖、和別人分享、代糖類飲料或自製微糖飲料等減少熱量攝取。