



甜馨低糖蛋糕



■ 營養室

世界衛生組織 WHO 在 2015 年公布最新的「成人與兒童糖攝入量之飲食指南」，建議每日糖攝取量應占總熱量 10% 以下，或者減少到更理想的 5% 以下，以預防肥胖及蛀牙等問題。而我國也在 2015 年 7 月實施的「包裝食品營養標示應遵行事項」法規中，新增標示糖的含量來做為警惕，因此，減糖已經是國際新趨勢。

什麼是「糖」？存在於哪些食物當中呢？先向各位簡單說明「醣」與「糖」的差別。醣，又稱為碳水化合物，是所有含糖食物的總稱，是提供人體能量的來源之一，常存在於米食、麵食、水果及乳品中，吃起來不一定會有甜味；而糖，吃起來通常是有甜味的，例如可被添加到食物中的砂糖、果糖，以及天然的蜂蜜、糖漿、果汁或濃縮果汁中的糖。這邊同時要提醒大家，一般人認為健康的黑糖或蜂蜜，也都是屬於精緻糖的來源。

以一般健康成年人一天攝取 2000 大卡為例，每日糖總攝取量不可超過 25 公克，所以，如果喝了一瓶 350 毫升含有 40 公克糖的可樂，一下子就超過了喔。攝取過多的糖容易增加肥胖、高血脂症、脂肪肝以及心血管疾病的風險，且對糖尿病人來說也不利於血糖的控制。因此，我們應該減少含糖飲料、糖果、果汁、甜點等食物，以及避免需添加糖的烹調方式。

平時亦可使用代糖來減少糖的攝取。代糖，是食品添加物中甜味劑，在市售產品中也常常會使用到代糖，例如：口香糖或零卡可樂，需特別注意的是，雖然代糖有甜味、熱量極低，但使用上仍有限制，例如苯丙酮尿症患者不能使用阿斯巴甜，因此，建議在使用代糖前可先請教醫師或營養師。

每年 5 月份都有一個重要的日子，就是母親節。但是，市售的母親節蛋糕大多為了好吃與美觀，加入了過多的糖與脂肪，甚至是人工色素，所以，為了讓爸爸、媽媽以及家人吃到低糖無負擔的母親節蛋糕，這次我們就要為大家示範美味又少負擔的「甜馨低糖蛋糕」！並且可以發揮自己的創意，利用碎堅果及各式水果裝飾出屬於自己的創意糕點，今年的母親節大家來動手做做看吧！

甜馨低糖蛋糕

食材：雞蛋 4 顆、低筋麵粉 50 公克、牛奶 25 公克、糖 50 公克、
無糖優格 100 公克

做法：

1. 先將蛋黃與蛋白分開，使用打蛋器將蛋黃拌勻、打發，而後加入牛奶拌勻（A）。
2. 低筋麵粉過篩，放入蛋黃液（A）中拌勻後備用。
3. 將蛋白使用電動攪拌器打發，並分次加入糖。當蛋白打發至乾性發泡期（蛋白堅挺、不會滴下來），備用（B）。
4. 將烤箱預熱 160℃。
5. 取 1/3 蛋白（B）放入蛋黃麵糊（A）中，以切拌方式拌勻，而後再分次加入剩下的蛋白（B）。（可依照個人喜好，加入可可粉或抹茶粉，並以切拌方式混合均勻）。
6. 烤盤鋪上烘焙紙，倒入麵糊鋪平，輕摔震出氣泡後放入烤箱烤 10-15 分鐘。
7. 水果切丁備用、優格倒入擠花袋備用。
8. 烤好後取出蛋糕放涼，以推推筒壓出圓餅狀。
9. 發揮創意，利用圓狀蛋糕與碎堅果、水果丁及優格穿插組合，製作出自己的推推筒蛋糕吧。

營養成分分析（一筒）

蛋白質（公克）	4
脂肪（公克）	2
碳水化合物（公克）	9
糖（克）	5
熱量（大卡）	70