

## 夏季冰品 ~ 聰明選、安心吃

營養室營養師 蕭佩珍

本院在4月19至23日進行為期一週的JCI國際醫院評鑑，評鑑期間有一位委員突然要求尋找休息時，尚未喝完的無糖鮮百香ㄉㄨㄨ ㄉㄨㄨ，頓時整個辦公室全都在討論什麼是ㄉㄨㄨ ㄉㄨㄨ？好喝嗎？營養師怎麼可以不曉得什麼是ㄉㄨㄨ ㄉㄨㄨㄨㄨ，這樣要如何衛教病人呢？於是～主任請客！隔沒多久大家手上就多了一杯飲料嚐鮮。的確，在炎炎夏日中，最消暑解渴的方法莫過於一杯冰冰涼涼的飲料及冰品了，不過這類飲冰品通常是高糖、高熱量，該如何作聰明的選擇？

**1.減少糖份：**通常一杯全糖飲料約含30g的糖份，就有120大卡，相當於近半碗飯的熱量，因此建議選擇半糖、低糖或無糖

的飲料，減少過多的熱量攝取。

**2. 避免反式脂肪：**最受歡迎的珍珠“奶”茶，使用的是奶精，也就是反式脂肪，攝取過多容易罹患心血管疾病。因此市面上出現了“鮮奶”茶，就是以鮮奶取代奶精，不僅能降低熱量更可以補充鈣質的攝取。

**3.減少高澱粉類的配料：**粉圓、地瓜圓、芋圓、紅豆、綠豆等都是屬於主食類的食物，熱量不容小覷，若能改用椰果、蒟蒻、仙草、愛玉等低熱量配料，不但吃得健康，更因為含有豐富的水溶性纖維素，可以促進腸胃蠕動喔！

夏天溫度高，細菌容易繁殖，也是腸胃炎好發的季節，因此每年各縣市衛生局

都會針對飲冰品展開衛生安全抽檢，歷年來的不合格率可高達10~20%，分析其原因有：

**1. 衛生指標菌量過高：**衛生指標菌包括生菌數與大腸桿菌群。生菌數可以評估飲冰品製造過程是否衛生安全，若指數過高表示冰塊、用水、食材原料在製造過程中遭受污染或儲存環境不佳。大腸桿菌群則是監測食品是否受到污染或製程是否有缺失的指標之一。

**2. 配料非法添加防腐劑或人工甘味劑「環己基磺醯胺酸鹽」：**之前常見的是在珍珠粉圓與芋圓中違法添加或添加過量的防腐劑。而環己基磺醯胺酸鹽被證明長期食用可能有致癌危險，但因甜度高成本低，會

被不肖商家使用。

因此除了選擇有信譽的商家外，建議民眾購買時亦可觀察食品從業人員在操作配製過程是否著重衛生安全，這樣才能吃得健康又安心，過個清涼的夏天！

