

夏季輕食零負擔

文/營養科 陳佳君 營養師

夏天熱到爆表，很多人都愛喝冷飲，路上人手一杯，冰品店也大排長龍，但是您知道其中隱藏了多少熱量嗎？一般包裝市售500c.c.果汁大約是10顆方糖的含量，350c.c.的可樂等於8顆方糖的糖量，一顆方糖是20大卡熱量，平均喝一瓶600c.c.的罐裝飲料大約攝取250~300大卡。如果要消耗這300大卡起碼要慢走2~3小時！

更不用說冰品店了，夏天最夯的就是芒果剉冰，除了滿滿整碗的芒果，店家還會很豪邁的淋上甜蜜蜜煉乳和糖漿，真的是甜在心裡肥在肚子裡！一湯匙的煉乳大約50大卡，一碗冰至少也有4~5湯匙煉乳，也別忘了水果也是有熱量的！一份水果大約拳頭大小就有60大卡。

夏日想享受冰品卻又不想發胖，那該怎麼辦呢？只要掌握幾個飲食原則，就能減少多餘的熱量！

● 手搖杯，中杯無糖無負擔！

市售飲料的隱藏熱量相當可觀，更何況是手搖杯！加量加價也順便加了熱量，如果選擇中杯可以減少原本1/2~1/3的熱量，或是選擇半糖或1/3糖以減少糖量，也能達到熱量減半的效果，而最好的方法就是改為無糖，幾乎沒有熱量更健康。

糖尿病的病人則可以使用代糖來增加甜味。

● 珍珠換蒟蒻，熱量No!No!No!

珍珠的主成分是樹薯粉，屬於澱粉

類，因此熱量也不可忽略。4個塑膠湯匙就等於半碗飯的熱量，而且飲料店在熬煮珍珠時還會額外加糖以增加甜味，熱量可觀不能忽略。如果想增加口感，可以選用蒟蒻、仙草、愛玉等熱量較低的配料。

● 煉乳Bye! Bye! 糖漿淺嚐，窈窕身材跟著來。

吃冰的時候要選擇不加煉乳，煉乳其實主要熱量都來自於油脂，1塑膠湯匙大約就有50大卡，煉乳不但又甜油脂又高，一定要忌口！吃剉冰不加糖漿似乎很沒意思，不過請記得糖漿也是有熱量的，1塑膠湯匙大約就有50~60大卡，淺嚐微甜就好。

此外活動就是運動，能站就不坐，能走就不站，降低體脂好簡單。把握可以運動的機會，可以站著就不要坐下，譬如等公車可站著等，熱量消耗增加30%~50%！能走樓梯就不要坐電梯，熱量消耗可達2倍！掌握幾個生活上就能運動的好時機，再也不會喊著沒空運動了。

再教您幾個簡單烹調小撇步，蔬食輕料理，吃的健康：

● 低油低鹽，原味最健康

利用烤、蒸、煮、滷來保留食物天然的風味，選用瘦肉，去除皮脂與肥肉的皮並選用植物性的油脂烹調，植物性油脂大多含有 ω -3、 ω -6不飽和脂肪酸，還能提高好的膽固醇喔！

● 善用天然香料，增添風味

烹調時可加入蔥、薑、蒜，或利用香茅、薄荷、九層塔等香料提味，也可以利用醋、檸檬、鳳梨、蘋果來入菜，增添特殊香氣及酸味，讓菜色更具創意。

● 高纖多蔬果，飽足感Up!Up!Up!

多多攝取蔬菜能夠增加飽足感，而且一碗青菜才25大卡，是輕食無負擔的首選，水果也有豐富的膳食纖維、花青素等，不過一定要記得水果也是有熱量的，切好的水果用小碗裝一碗就有60大卡，雖然香甜又好吃，但也是要忌口的。

夏日食譜推薦：

● 涼拌小黃瓜（2~3人份）—高纖

開胃 消暑輕食首選

材料：小黃瓜4~5條、蒜末、黃椒一顆、紅椒一顆、茼蒿小板。

調味料：鹽1茶匙、細砂糖1茶匙、白醋或水果醋些許(依個人口味調整)，檸檬也可替代，橄欖油1湯匙。

做法：

1. 將小黃瓜洗淨切除頭尾，切片或切段都可以，依個人喜好作形狀調整。
2. 黃椒、紅椒洗淨、挖籽後，可切角丁或切絲。
3. 先加糖拌勻，再加鹽拌勻，靜置15~20分鐘。
4. 待小黃瓜出水後將水倒掉。
5. 淋上水果醋或檸檬及橄欖油拌勻即可。

● 檸檬愛玉冰—低卡冰品首選

材料：檸檬半顆或1顆，愛玉100g，代糖2g。

做法：

1. 將代糖溶解於冰水或冰沙中並攪拌均勻。
2. 愛玉切成丁狀，倒入代糖冰水中。
3. 將檸檬壓汁加入愛玉中。

● 花茶QQ冰沙—清涼美容聖品

材料：玫瑰花少許、玫瑰花茶包、代糖、冰塊、茼蒿粉

做法：

1. 將茼蒿粉溶於水中煮沸，放入方形模具後，待冷卻，切丁
2. 將玫瑰花茶包以熱開水泡開之後，加入冰塊放涼，也可加入碎冰。
3. 加入代糖增加甜味，並將切好的茼蒿丁放入玫瑰茶中攪拌，撒上玫瑰花少許。

參考資料：

「行政院衛生署國民健康局 肥胖防治網」

「臺北體重管理」app

董氏基金會食品營養組

