



豔夏的誘惑--飲品與冰品

高雄市立聯合醫院營養室 謝藍琪主任

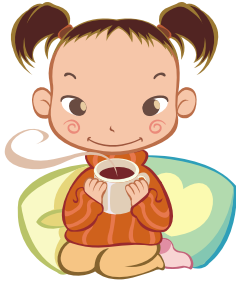
炎炎夏日到來時，喝涼水吃冰品是一件既舒爽又滿足的事情；如果能來杯冰涼透澈飲料或是來碗料好實在的冰品，那真是炎夏的絕佳享受。但是對於需要血糖控制的病友而言，常常被錯誤的資訊嚇到這也不能喝、那也不敢吃，只能痛苦地看著其他人快樂享受夏天喝涼吃冰的滋味。其實，在夏日的現搖冷飲或料多味美冰品，只要稍加留意吃進肚子的食品種類或自己動手 DIY 製作，還是一樣可以享受個清爽冰涼的夏天。



台灣流行的茶類飲料種類越來越多，但是**珍珠奶茶**是一項台灣 90 年代新奇蹟。珍珠奶茶的「珍珠」是由地瓜粉製作而成的粉圓，粉圓加入奶茶之前，

通常還會先浸泡糖漿，確保粉圓在偏甜的奶茶中仍可以保持甜味，奶茶的「奶」一般都以奶精替代鮮奶；以一杯 700CC 的珍珠奶茶為例，在甜度正常、珍珠份量不減少的情況下，熱量至少 400 大卡以上，喝下一杯相當於吃了一碗半的白飯(6 份醣類)。過多熱量攝取不但會使體重增加，更會提高心血管疾病的罹患率，對糖尿病友而言，恐造成過多熱量和醣類的攝取，不利血糖調控。因此，對糖尿病病友而言若能將珍奶中的「珍珠」改成低熱量食材如：仙草、愛玉、山粉圓、蒟蒻等，把果糖換成代糖或是以少糖替代，奶茶的「奶」以脫脂奶替代奶精，不但可以補充一般常不喝牛奶的困擾，又可以適量增加鈣質的補充，在血糖、健康的管控與口慾的滿足上都可兼顧。





很多糖尿病病友不敢吃冰，也不敢喝飲料怕影響
血糖，其實所謂的「冰」就是白開水降低溫度所
形成，來碗剉冰時，別忘了以生鮮水果冰取代八

寶冰，是不錯的選擇，冰品中的水果就可以當成一日水果的來源；飲
料中的黑咖啡、蘇打水、氣泡礦泉水、茶類飲料就如同白開水一樣在
營養熱量計算中是可忽略不計。因此，夏日炎炎時來杯加冰原味(不
加糖)茶飲，例如：紅茶、綠茶、烏龍茶、花草茶、麥茶等，一樣是
可以清涼脾肚開的。



一般在便利店或量販店所賣的飲料不是鋁箔包、鋁罐裝就是寶特
瓶等或是冰棒、冰淇淋、雪糕等冰品，甜味來源則多半為葡萄糖、果
糖、蔗糖、紅糖、糊精、轉化糖、糖漿等，再加上爲了美味可口，有
時產品還會再加上一些巧克力或脂肪類，這些都是吸收速度快，會使
血糖急速上升，影響血糖變化。爲了要有好的血糖控制，建議一定要
養成習慣選擇營養標示清楚，並做適當的選擇，才不會造成血糖控制
不佳情況。另外，目前市面上也有代糖飲料如：健怡可樂、有氧氣泡
加味水等多是具有甜味熱量低的飲品，對血糖控制而言較不具影響。



認識營養標示

營養標示	
每一份量	公克 (或毫升)
本包裝含	份
每份	
熱量	大卡
蛋白質	公克
脂肪	公克
飽和脂肪	公克
反式脂肪	公克
碳水化合物	公克
鈉	毫克

含有簡單糖類，要注意營養標示中，熱量不要全由此處來源。

例如：



營養標示	
每一份量	160 公克
本包裝含	1 份
熱量	264 大卡
蛋白質	3.23 公克
脂肪	15.84 公克
反式脂肪	0 公克
碳水化合物	27.2 公克
鈉	80 毫克

有時糖尿病友常會不知自己每餐該吃多少含醣類食物或食物才不會影響血糖太多？一般來說，營養師會依個人身高體重及活動量來計算正確量，平均來說每餐約需 3-5 份含醣類食物應足夠。

其實只要認識食物成分並養成習慣熟悉營養成分標示，例如：一杯低脂冰淇淋 240ML 含醣類 30 公克，每 1 份醣類含 15 公克，





因此只要吃一杯低脂冰淇淋就等於吃了 2 份醣類也就等於吃了半碗飯，在一天的總含醣量就記得要扣掉當天其他含醣類食物；

例如：主食類或是水果類，如此才不會讓血糖忽高或忽低。

其實，糖尿病飲食就是最健康的均衡飲食，糖尿病病友千萬別把自己侷限得什麼都不敢吃，夏日選擇喝涼水吃冰品時，只要把握住「少糖、少脂、高纖維」並了解營養標示與簡單代換的原則，在享受「清涼脾肚開」之餘，相信能吃得營養、健康、無負擔；當然，爲了維持血糖正常除了飲食控制外千萬別忘了要有適當運動。

文章轉摘自財團法人糖尿病關懷基金會