

# 開心吃冰，涼快一夏

時序進入炎熱的夏季，連日的高溫讓人忍不住想吃冰冰涼涼的飲料來消暑，冰品業者趁勢推出各式消暑的冰涼飲品，結果業績大漲更是笑得合不攏嘴。但是貪嘴之餘，潛藏在飲料和冰品中的澱粉、糖、油脂等健康危機，卻被多數人所忽略。

由於冰品中含有澱粉、砂糖或果糖等添加物，其熱量都不低，且會影響血糖值。常見的冰品澱粉類佐料有粉圓、芋圓、地瓜圓、米苔目、粉絲、紅豆、綠豆、薏仁、燕麥、花豆...等，糖尿病患者食用這些醣類佐料後，血糖值會明顯升高而導致控制不穩定；除了糖水外，刨冰中的這些配料可能在製造、調理的過程中即已添加了糖，事先以糖漿熬煮過，因此熱量及糖分更不可輕忽，糖尿病患者更要留心勿攝取過多。建議大家選擇愛玉、仙草、蒟蒻...等含糖量及熱量較低的配料來食用，糖水也儘量少放一些，讓自己在享受清涼之餘，還能兼顧健康及身材。

便利商店中的各式飲料，除了無糖的以外，幾乎每 100CC 都含有 20~40 大卡的熱量，甚至更高，這代表著每 100CC 就有 5~10 克以上的糖，一天喝個兩罐 600CC 的飲料，就已經攝取了 240~480 大卡，其糖類就含 60~120 克，相當於 1~2 碗飯。因此，糖尿病患者必須更小心地攝取，如果真的想喝些冰涼的飲品，建議選擇冰開水、無糖的茶飲或者含代糖的可樂，不僅不會讓體重上升，也比較沒有糖分的負擔。

現在大街小巷充斥著手搖連鎖飲料店，也是大家在夏季常消費的地方，但是這些連鎖店的飲品所含的糖分甜度及熱量不容小覷！再加上幾乎都以果糖為主，果糖在代謝上更容易加速脂肪的囤積；即使是水果口味也幾乎都不是原料，而是色素香料；再者飲料店裡還有多項加料選擇，如：珍珠、椰果、米苔目、粉條，也都是澱粉類的食物，當然也可能事先用糖漿熬煮。因此，建議民眾儘量選擇無糖飲料，即使要加料也應選擇低熱量的仙草、愛玉、蒟蒻...等。另外，冰淇淋的熱量更是非同小可，除了糖以外，還有脂肪，這些都是無形的健康殺手，建議儘量選擇低脂冰淇淋。

最後，提醒大家：夏天吃冰對許多人來講都是一大享受，但應該留意隱藏在背後的危機，特別是糖尿病患者，除了平時做好血糖控制，更應瞭解自己醣類的攝取量，務必在安全範圍內適量飲用，平時與營養師保持良好的互動，糖尿病患者也可以開心吃冰，涼快一夏。