

喝手搖杯還加料？營養師曝恐怖下場

健康資訊 (9) 110.04.27

下午茶時間來杯手搖杯吧！喝手搖杯幾乎是全民運動，很多人還天天要喝 2~3 杯呢！但喝手搖杯最擔心的，就是糖分問題了，一不小心把大量糖分喝下肚，長期下來對健康絕對會造成危害，因此許多人可能想說，那就喝無糖好了，但喝無糖真的萬無一失嗎？營養師為大家破解手搖杯迷思。

手搖杯無糖真沒事？營養師提醒，若是還加了配料，像是珍珠、椰果、布丁…等配料，還是會增加糖分和熱量。甚至如果飲料若不是去糖，還額外加配料的話，那真的是會糖量爆表，當心努力減重結果通通做白工。

手搖杯的糖分，只要一杯全糖的飲料就會讓整天攝取的糖分超標。

現在不少人為了健康，就算想喝飲料，也會選擇半糖、微糖，但其實每家飲料店糖份的標準都不大相同，甚至半糖可能還是會有 6、7 分糖在飲料裡面，而一般糖的攝取量，建議不宜超過熱量的 10%，包含：黑糖、蔗糖、砂糖及各類糖漿，假設成人建議攝取量為 1500 大卡，糖的攝取量應該要低於 150 大卡，每天只能吃不超過 38 公克的糖，這個份量只要一杯全糖珍奶就會讓你破功，更不用說日常飲食中，還會攝取到其他糖份。

1、想喝手搖飲加料，怎麼選比較好

其實像椰果、珍珠在煮的時候，都會額外添加糖，如果飲料又喝有糖的，一杯喝完糖份很容易超標，營養師建議，真的想吃配料，可以選擇熱量較低的愛玉、仙草、奇亞籽、山粉圓…等，較為天然的東西，膳食纖維也較多。

2、手搖飲料可以當正餐嗎

炎炎夏日，有些人會因為太熱沒胃口，而選擇喝一杯有料的手搖飲來代替中餐，但營養師提醒，手搖飲的配料，不能當作正餐來吃，因人體需求的營養素有碳水化合物、蛋白質、纖維素還有油脂，手搖飲僅能提供些許的碳水化合物，不足以支撐人所需的營養，若一周喝兩三次手搖飲來代替正餐，也會導致營養不良！

3、喝茶等於喝水嗎

撇除掉珍珠奶茶…等熱量較高的飲料之外，許多人也喜歡喝無糖茶來代替喝水，但營養師提醒，喝茶只會利尿，不能將茶飲、咖啡跟水混為一談，尤其喝了利尿的飲料，還需要再額外補充水進去。

4、喝奶茶加奶精跟牛奶哪個好

奶茶可以說是台灣人的最愛，但奶茶也有分用奶精或牛奶製成的，營養師建議，想喝奶茶最好是喝添加牛奶的，因為一顆奶油球的熱量約 25~45 大卡、一匙奶精粉的熱量約 45~55 大卡，而且含有反式脂肪，沒營養外更不利於健康。

至於喝長期喝手搖杯對身體會造成怎樣的影響呢？口渴時一杯冰飲下肚瞬間覺得透心涼，這只是你的錯覺，因為飲料中的糖份在體內代謝時，會消耗大量水分，反而讓你越喝越渴，再加上過量的糖在身體中堆積，轉變成脂肪造成肥胖。

研究結果發現喝含糖飲料過量，會讓血糖、胰島素快速升高，時間久了可能會造成胰島素阻抗、葡萄糖耐受不良…等問題，進而引發血栓、中風和心血管疾病…等問題。

所以如果真的想喝飲料，最好是點無糖，配料也可以選擇較健康的山粉圓、愛玉…，偶爾喝沒關係，但頻率太頻繁還是要注意一下了！ 本文摘自網路健康訊息