

甜食難以抗拒？可以其他食物替代加工食品

◎陳愉捷

對許多人來說，吃甜點是另外一個胃，不管正餐是否已經吃到肚子凸出來，只要看到甜點那令人垂涎的樣子，要吃幾份都不成問題。然而在現今的社會中甜食無所不在，街上各式各樣的巧克力店、糕餅店、冰品店、手搖飲料店、甜點店……，想吃什麼就有什麼，甚至幾步路就會遇到一家便利商店，店內也都提供著各式各樣的糖果、餅乾、零食及飲料。生活在誘惑如此多的地方，即使意志力再好的人也難以抗拒。

這些令人上癮的甜食中最主要的成分「精製糖」，其實是一種空熱量（empty calories）的食物，雖然它與飯、麵等主食類食物都屬於碳水化合物，但無論是紅糖、黑糖還是冰糖，在精緻化的過程中，營養成分都已流失，導致「糖」變得只含有熱量，卻沒有其他的營養價值，所以攝取越多不僅體重會不斷增加，還會影響血糖、三酸甘油脂的代謝，進而增加代謝症候群、糖尿病、心血管疾病的發生風險。

想吃甜又要吃得健康，最好的方法就是選擇天然的食材。天然食物中有三大類含有醣份，第一類為全穀根莖類所含的澱粉，包含了米及米製品（如五穀米、糙米等）、麵粉製品（如麵包、饅頭、麵線等）、根莖類（如南瓜、地瓜、芋頭、玉米、山藥等）、種子類（如紅豆、綠豆、薏仁、蓮子等）和麥類（如燕麥、麥片等）；第二類為水果中的果糖，所有的水果皆含有果糖，即使檸檬也不例外；第三類為低脂乳品類中的乳糖，像是鮮奶、奶粉、起司、優酪乳等。

我們可以選擇低脂牛奶當成基底，再加入蒸熟或煮熟的全穀根莖類食物（例如：地瓜、芋頭、紅豆、大豆、綠豆等）及冰塊一起攪打，就可以得到一杯冰涼卻又天然的調味牛奶；牛奶的量約為240cc，全穀根莖類食材大約四分之一至二分之一碗，重口味的人，可再加入少許蜂蜜以取代精製糖來提升風味。如果覺得要準備這些五穀根莖類食物很麻煩，也可以改加入水果，成為果汁牛奶；水果一次的量大約二分之一至四分之三碗。自製攪打蔬果汁也是不錯的選擇，例如將蘆筍（100公克）、芹菜（50公克）、蘋果（50公克）及白開水（150至200毫升）放入榨汁機內榨汁，完成後加入半顆檸檬汁、兩茶匙蜂蜜調味，即成為健康蔬果汁（食材部分可自行改以其他個人喜愛的蔬果代替），其熱量每杯僅約127.5大卡。

除了選擇天然食材，也可以多使用愛玉、仙草、蒟蒻等低熱量的食物，再加點代糖來製備甜食，像是自行買愛玉籽回家包入布中在礦泉水裡搓揉，等水成黏稠狀後放入冰箱冷藏兩小時，即可成為安全無糖的愛玉；切成小塊後加入蜂蜜檸檬水就成為冰涼的午後甜點。也可利用果凍粉或洋菜條來製作無糖的果凍或茶凍。其做法：1.吉利T（5公克）加少許水拌勻溶解備用；2.紅茶包（也可改成綠茶、烏龍茶、黑咖啡粉等）用熱水沖泡2至3分鐘；3.取出茶包，加入吉利T、少許代糖拌勻；4.等待稍微冷卻後放入模型中，置於冰箱冷藏至冰涼即可食用，且幾乎沒有熱量。

市售甜食的熱量及含糖量都很高，當在炎熱的夏天，各式的冰品、飲料令人無法拒絕，因此外食時品嚐甜食一定要格外小心，像是飲料的部分盡量選用無糖飲料或微糖來取代全糖飲料，或改點小杯取代大杯來減少飲料的量，最好的方式還是喝白開水最健康。

冰品的部分就盡量以清冰取代冰淇淋，冰淇淋雖然吃起來口感綿密滑順，這是因為裡面含了大量油脂，吃了一份蛋捲冰淇淋相當於吃了半碗飯的熱量，所以吃冰可選擇刨冰，但要注意，避免添加煉乳、糖水這種精緻糖的配料。

如果家中有糖尿病的人，上述的全穀根莖類、水果類、低脂奶類都須注意其食用量，一定要依照營養師給的建議量吃，若吃太多一定會影響血糖的控制，更重要的是要避免攝取含精緻糖的食品，必要時可用代糖來取代。

（作者為童綜合醫院營養師）

你昨晚有睡「飽」嗎？

◎甘禮維

「喔…喔…(呵欠)，昨天晚上明明睡了七、八個小時，怎麼今天還是頭昏昏腦鈍鈍，呵欠連連，注意力不集中……」；「唉！（眼皮下掛著黑眼圈），每天晚上都被我老公如雷的打呼聲吵到睡不著，都快要分房睡了，要怎麼聯絡感情」；「我常常半夜醒來，卻不知道要幹嘛，也不是想尿尿」；「我老公常常半夜打呼到一半就不呼吸了，嚇死我了……」。

以上的情況，是否常發生在你的身邊呢？據統計中年婦女31%以上睡覺時有習慣性打呼，而中年男性的發生率更高達53%以上。單純性的打呼除了聲音惱人之外，對身體並不會造成傷害；但若合併有睡眠呼吸中止症，則是健康的隱形殺手。然而不幸的是，有打呼的病人，大多有睡眠呼吸中止的情形卻不自知。

睡眠呼吸中止症的原因是多發性的，從大腦、神經、肌肉的控制，鼻部、鼻咽、口咽、下咽的阻塞，到肺部的疾病都有可能造成；建議有打呼的病人最好到有睡眠中心及耳鼻喉科鼻咽內視檢查的醫院，澈底檢查自己睡眠時打呼的型態、呼吸中止的次數、低血氧的程度、呼吸道阻塞的情況，以擬定最合適的治療計畫。

目前常見的治療方式包括：配戴呼吸器、牙套、藥物以及手術，治療方式因人而異，可單一施行，也可搭配進行。手術則以耳鼻喉科的各项術式為主，包括：鼻中隔整型術、懸壅垂咽成型術、軟顎支架、軟顎射頻手術、舌扁桃體（舌根）射頻手術等；至於選擇那種甚至那幾種手術，也是因人而異，量身訂做。

有睡眠的問題，都應先了解失眠發生的可能原因，以便建構失眠的病因模式，建議可先至醫院之耳鼻喉科，做一次詳細的檢查。

（作者為敏盛醫院耳鼻喉科主治醫師）

▲Top