



你愛喝手搖飲料嗎？

為了喝得安心，我們也可以嘗試自己做出跟市面上一樣的手搖飲料喔～

撰文／Sammi

多年前臺灣有部偶像劇叫做《轉角遇到愛》，我們也很希望人間處處有溫暖，在每個轉角都能遇到愛，但臺灣的飲料店叢林已經到了幾乎每條街都有一間的地步，轉角遇到飲料店的機會還比較大，想要對它們視而不見，很難，身旁的同學朋友又三不五時邀約：「要不要喝飲料？」想不受誘惑，得需要莫大的定力。

在來一杯之前，你需要想一想～

繪圖：莊雅涵

你是補水還是補糖？

喝飲料是為了止渴，但人們常喝不下無味的白開水，每每跟朋友說：「飲料很多糖耶！對身體有負擔。」朋友就會義正詞嚴的回答：「喝飲料是一種心情，可以舒緩壓力。」對，甜還能是一種心理感覺，但這甜蜜蜜的錯覺，可以維持多久？而糖對身體造成的負擔，會持續多久？

一般而言，糖不是身體絕對必需的食物，身體裡的血糖和肝糖，都可以由種子或根莖類蔬菜中的澱粉、水果中的果糖等轉換而來；但糖對身體也有好處，低血糖時吃糖可用來救命，運動期間攝取糖也可以快速補充能量。

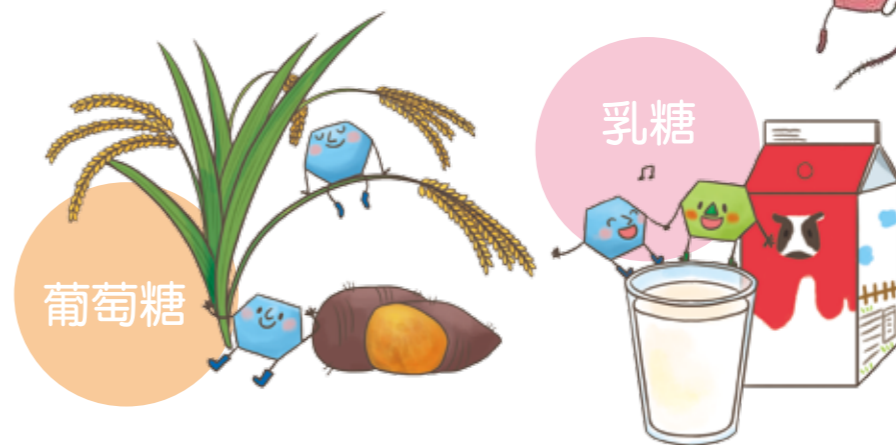
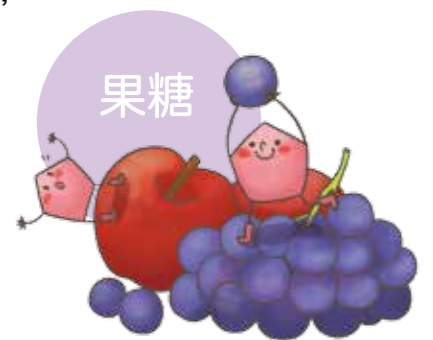
天然的糖例如蔗糖，在甘蔗或甜菜中含量豐富，加工精製後依據純度的不同分為很多種，包括冰糖、砂糖、紅糖、黑糖等，其中紅糖、黑糖是精緻度較低的糖類，保留比較多的維生素、礦物質，縱使如此，我們也不能期望把糖做為營養素的主要來源。

人工果糖如大部分飲料店使用的高果糖糖漿，是由玉米提煉出來的，最常見的是主要成分為果糖、葡萄糖的混合糖漿，就只有熟

量，無其他營養素，使用起來很方便（不用像砂糖、冰糖等要熬煮溶化）、穩定（不易受潮變壞）、便宜（一大桶才幾百塊）。

現在有些飲料店會強調他們使用天然蔗糖，這樣比較健康嗎？其實蔗糖必須分解成果糖與葡萄糖後人體才能吸收，也就是組成人工果糖的這二種糖；所以不論是蔗糖還是人工果糖，在身體裡走的分解途徑是一樣的，對人體的影響極為類似，過量的蔗糖並不會因為「來自天然」而比較健康。不論哪一種糖，一公克的糖都會產生約四大卡的熱量，控制攝取量才是王道。看到這裡，下次點飲料時，

你應該知道要點全糖、半糖或無糖了吧？



食物中含有各種天然的糖分，種子或根莖類蔬菜中的澱粉可轉換成葡萄糖；水果中含有果糖；甘蔗和甜菜含有蔗糖；乳品中則含有乳糖。