



彰化郵局許可證  
彰化字第876號  
雜誌



彰化基督教醫院

中華郵政彰化雜誌第53號  
登記為雜誌交寄  
無法投遞時請退回



# 活力營養

季刊

## 82

期

中華民國一百零八年十二月十日



活力營養系講座~系列活動

飲食藍圖



活動日期 / 109/04/15 (三)

活動時間 / 上午 08:30~11:30  
(快快來~早點來~不需報名)

活動內容 / 玩遊戲、學知識。參加就有小禮物!(限量150份)

活動地點 / 彰化基督教醫院總院1樓大廳(服務台前)

發行人 | 陳穆寬院長 總編 | 陳美櫻主任  
發行地 | 500 彰化市南校街 135 號 (營養部)  
網址 | <http://www2.cch.org.tw/d7600>

總校稿 | 晏傳媿 主編: 柯淑貞、管易璇  
電話 | (04)7238595 分機 7188 號 (活力營養)  
E-mail: [d7600@cch.org.tw](mailto:d7600@cch.org.tw)

創刊日 民國九十一年一月十五日

# 目錄 Content

## 百分之五的秘密(糖品)

### 主題報導

**04 看不見的糖** 彰基體系醫院 總院營養部實習生:高琪紋, 林文婷, 楊宗威  
指導營養師:柯淑貞

**06 甜蜜的負擔** 彰基體系醫院 總院營養部實習生:余佩蓉、陳凱琳、林榆珩  
指導營養師:柯淑貞

### 食話食說

**09 嚐嚐甜蜜，常常健康** 彰基體系醫院 總院營養部實習生:方咨洵、毛雨葳  
指導營養師:管易璇

### 營養師上菜

**11 自製無糖優格** 彰基體系醫院 總院營養部實習生:李驊容  
指導營養師:管易璇

**12 南瓜蘑菇濃湯** 彰基體系醫院 總院營養部實習生:黃郁晴  
指導營養師:管易璇

### 食在最 IN

**13 無加糖優酪乳，真的不含糖分嗎？** 彰基體系醫院 總院營養部實習生:林欣儀、張沛榆  
指導營養師:管易璇

### 營養你的生活

**14 糖友小天地－彰化基督教醫院糖尿病病友會活動分享**  
彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 許純嘉營養師

### 活力營養活動

**16 彰化基督教醫院營養部－民國109年活力營養活動**

## 編輯手札



**你** 知道你一天吃了多少糖嗎？根據推算，台灣每年吃掉56萬噸的糖，平均每人每日吃下67克糖，為建議量的2.7倍。由於台灣的飲食文化多元，琳瑯滿目且色香味俱全的美食總是隨手可得，特別是香甜可口的點心，或是一杯清涼好喝的飲料總是讓人難以抗拒。然而甜食攝取過多，容易造成身體負擔和增加肥胖、慢性病等風險。不過只要是糖類的食物都是不健康的嗎？我們一天究竟可以吃多少的糖才不會增加身體負擔？本期季刊將帶領讀者認識各種不同種類的糖類，及判斷食物中隱藏的糖，並了解糖類的建議攝取量，就讓我們繼續往下看下去吧！



# 看不見的糖

彰基體系醫院 總院營養部實習生:高琪紋, 林文婷, 楊宗威  
指導營養師:柯淑貞

## 前言

人與生俱來對於糖類就會有種無法抵抗的感覺，心情煩躁時，吃下一口美味的蛋糕便有幸福快樂的感覺；工作忙碌時，喝下一杯清涼的手搖杯飲料頓時覺得疲憊全消失，這些犒賞自己的點心可能都存在比我們想像中更多的糖。因此，世界衛生組織(WHO)在2015年發表的《成人與孩童糖攝取指引》研究報告中建議將每日游離糖攝入量從占總熱量的10%以下，調降成總熱量的5%，為什麼要下修糖攝取量是個有趣的課題，就讓我們一起來找答案吧！

## 百分之五的秘密

討論糖的課題時，首先讓我們了解一下，一天糖攝取量應低於多少才能維持健康。根據世界衛生組織(WHO)的研究報告中指出，攝取低於5%的游離糖能夠最有效的減少蛀牙及體重增加。

游離糖指在製造或製備食物與飲料時額外添加的糖，包括黑糖、蔗糖、糖霜、葡萄糖、砂糖、白糖、玉米糖漿、蜂蜜、楓糖漿等，不包括人工甜味劑及自然存在食物內的糖，例如牛奶和水果中的糖。

## 最多可以吃多少糖

以健康體重 60公斤的成人、輕度工作者，每日所需熱量約1800大卡，每日游離糖之熱量依 WHO 建議不超過攝取總熱量 5%計算，相當於不超過 90 大卡，即 22.5 公克的糖（約 4~5 顆方糖，每顆方糖含 5 公克糖，每公克糖可產生 4 大卡熱量）。

## 看不見的糖，就藏在你我的生活之中

市面上琳琅滿目的食物很能滿足我們的味蕾，但是卻不知道我們在無形之中吃了多少的精緻糖進去，到底有哪些隱藏版的“糖陷阱”讓我們不小心陷入呢？

**陷阱一：**加工食品：甜不辣、魚丸、香腸、火腿、肉鬆。

**陷阱二：**高糖分飲品：養樂多、濃縮果汁、運動飲料、調味乳。

**陷阱三：**調味醬料：番茄醬、醬油膏、甜辣醬、甜麵醬。

這些隱藏版糖陷阱，往往在我們以為正確飲食的同時，偷偷的被我們吃下肚，下次在享用這些食品之前，不妨先翻閱食品標示，找找含糖量，如此一來不但能幫助我們不攝取過量的糖，也能放心的滿足我們的口腹之慾。

## 含糖量高的調味料

調味料	含糖量 (克/10克)	含糖比例	調味料	含糖量 (克/10克)	含糖比例
番茄醬(可X美)	2.4克	24%	甜麵醬	4.41克	44%
五味醬	2.9克	29%	腐乳	2.0克	20%
蠔油(醬油膏)	2.2克	22%	海山醬	2.3克	23%
烤肉醬	3.1克	31%	味醂	4.7克/10ml	47%
咖哩	1.5克	15%	甜辣醬	2.3克	23%

## 如何聰明選擇食物，避免吃下太多糖

- 一、點選飲料時，若非有糖不喝者，可慢慢訓練自己從半糖開始漸進式的降至微糖，甚至無糖，或點選無糖再額外自行添加代糖(如：阿斯巴甜、糖精、醋磺內酯鉀、山梨糖醇等)，以降低糖類的攝取。
- 二、避免醃製品、乾果類、加工製品，多選天然食物。
- 三、降低中西式點心(如：燒賣、流沙包、馬來糕、餐包、燒餅等)、節慶應景食品(如：甜湯圓、甜年糕、發糕、甜肉粽、月餅等)、含糖食物(如：糖果、罐裝飲料、餅乾、冰淇淋、蛋糕、甜點等)等攝取。
- 四、隨時攜帶白開水，降低飲品的購買，不僅省錢，也為自己的健康把關。
- 五、市售醬料含糖量高，可以自行製作取代(如：檸檬金桔原汁、辛香料等)。
- 六、盒裝果汁多半是濃縮果汁，含糖量高，改用新鮮水果打製。

資料來源：

- 1.Sugars intake for adults and children Guideline  
[https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars\\_intake/en/](https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/)
- 2.國人糖攝取量上限 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1661&pid=9709>
- 3.董氏基金會WHO進一步建議每日糖攝取量減半至總熱量5%以下  
<https://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=1&aid=51&bid=716&cid=2731>
- 4.膳食療養學實驗課本107.08修版
- 5.了解你吃的食物含的是「醣」還是「糖」？  
<https://www.everydayhealth.com.tw/article/10135>

# 甜蜜的負擔

彰基體系醫院 總院營養部實習生：余佩蓉、陳凱琳、林榆珩  
指導營養師：柯淑貞

## 前言

你能想像一天吃下的糖有多少嗎？當你嘴饞吃了一片巧克力、一包餅乾、順手拿起手搖飲料喝了一口，你知道你攝取了多少的「糖」嗎？「糖」似乎成了現今社會年輕族群愛好的調味料之一。心情不好時吃個甜食能讓人轉換心情，喝含糖飲料也是熱門商品之一，但究竟糖吃多了會有什麼潛在的危害呢？讓我們來告訴你？

## 糖與肥胖及慢性疾病的關係

說到肥胖，大家都會想到攝取過多的脂肪，但其實「糖」也是默默的幫兇，而肥胖同時也是導致第二型糖尿病及代謝症候群的因素之一。小時候常聽到一句俗語：「能吃就是福」，要吃什麼？吃多少？只要我喜歡有什麼不可以！但是不正常的飲食習慣，或者過量的進食易導致肥胖，就可能為慢性疾病埋下危險因子。

隨著現代醫療科技的發展進步，人們的平均壽命越來越長，卻也發現心血管疾病等慢性病也隨之增加。也觀察到導致這些慢性病的共同危險因子為「代謝症候群」，而肥胖更是影響其中的重要因子。所謂肥胖是指體內脂肪不當或過多的累積。由於肥胖會使體內過多脂肪釋放出游離脂肪酸或發炎因子，影響胰島素降低血糖的功能，另外肥胖也易造成胰島素阻抗，引發高血糖的發生，則可能會誘發糖尿病，若再加上血脂高易使周邊血管阻力增加，可能誘發高血壓的問題。所以當有高血脂、高血糖、高血壓又合併有肥胖的問題時，就要監測體重，並且好好控制飲食了！因此降低食用精製糖類，不但可以減少不必要的熱量攝取，也可以避免造成肥胖的風險。

## 糖類的選擇

市售「糖」琳瑯滿目，哪一種糖好？如何選擇好的糖類是一門大學問，首先我們必須先知道的是各種糖類的甜度，甜度越高表示使用量相對減少即可達到需求甜度量。以下就是各種常見糖類甜度的比較。

### 常見糖類甜度比較

種類	甜度	種類	甜度	種類	甜度
蔗糖	100(作為基準)	果糖	173	葡萄糖	64
麥芽糖	46	蜂蜜	97	楓糖漿	64

## 天然糖類與代糖

現代人越來越重視健康議題，大家會想選擇熱量較低的食物，因此低熱量的人工甜味劑也逐漸被討論，這種甜味劑也稱代糖，它被廣泛使用在日常食物中，如：口香糖、可樂等等，它也是糖尿病患者可以用來代替一般糖類的選擇。

我們來認識有哪些常見的糖類與代糖吧！

### 1. 椰棕糖

又簡稱為「椰糖」，椰棕糖是由椰子樹的花蜜採集以及提煉而成，狀似黑糖，口感有些許椰香，但升糖指數GI值僅有砂糖（蔗糖）的三分之一（GI值約為35），熱量約為3.3大卡/公克。美國糖尿病協會（American Diabetes Association）建議糖尿病病人可以選擇椰棕糖當成健康的代糖使用，不過因為還是有熱量，對於肥胖及有血糖問題的朋友還是要酌量使用。

### 2. 黑糖

黑糖又稱為「紅糖」，因其精製程度較低，保留較多的維生素及礦物質，特別是鈣、鉀、鎂等，每100公克的黑糖即含有464毫克的鈣質，453毫克的鉀及85毫克的鎂，相較於砂糖而言，是屬於營養密度較高的糖。以中醫的角度來看，黑糖是溫補食材，適合女性在生理期食用，可讓經血排出較為順暢，也可以緩解經痛的情形，主要是因為黑糖所含的鈣與鎂，能發揮鎮靜及放鬆的效果。

### 3. 蜂蜜

由蜜蜂從花中採取花蜜在蜂巢釀製的蜜，為兩種單糖類的葡萄糖(35%)和果糖(40%)所構成，不需經分解易被人體吸收。根據食品藥物管理署成分資料庫分析，每100公克蜂蜜的熱量約有308大卡，也就是說一湯匙蜂蜜熱量就超過50大卡，所以也不能過量攝取喔！以免造成肥胖。

### 4. 木糖醇

由各種植物的纖維中提取而出的天然甜味劑，甜度與蔗糖相等，但熱量只有蔗糖的60%左右(每克木糖醇熱量約2.4大卡)，且升糖指數較低(GI值=7)，低熱量、低GI對糖尿病患者來說，是較健康代替蔗糖的選擇。木糖醇也經常被用在口香糖中，在醫學領域中能有效防止蛀牙及輔助體重控制的效果。

### 5. 阿斯巴甜

由兩種胺基酸結合而成，甜度約蔗糖的200倍，一公克可產生四大卡熱量，但由於甜度很高，實際只需1/200的份量，便可達到所需的甜度，熱量則可忽略不計。然而其分解產物包括苯丙胺酸，對於有遺傳性疾病的人，如苯丙酮尿症(PKU)患者必須避免食用阿斯巴甜。

### 6. 赤藻糖醇

為一種天然甜味劑，存在於水果、菇類及許多發酵製品中，甜度約為蔗糖的60~80%，且幾乎不含熱量(每克赤藻糖醇熱量約0.2~2大卡)，常被用來作為低卡的甜味

外，赤藻糖醇不會被口中的細菌利用，因此可加入口香糖，用來預防齲齒，食用赤藻糖醇也不會造成食用者血糖明顯上升之現象，因此適合替代蔗糖製造糖尿病患之食品或飲料。

### 市售含糖飲料知多少

現今市面上手搖飲料店盛行，出的飲料口味也推層出新，只為吸引更多消費者前往嚐鮮，您知道喝起來甜甜的飲料，裡面的糖量有多少呢？我們一起來看看吧！

#### 1.市售手搖飲料含糖量 \*5公克糖=1顆方糖(砂糖擠壓成為方形)=20kcal

品項	綠/紅茶	綠/紅茶	綠/紅茶	紅茶拿鐵	多多綠茶	珍珠奶茶
甜度	無糖	微糖	半糖	半糖	全糖	全糖
杯裝大小	大杯	大杯	大杯	大杯	大杯	大杯
容量	700ml	700ml	700ml	700ml	700ml	700ml
熱量(大卡)	0大卡	80大卡	140大卡	120大卡	280大卡	560大卡
糖量(g)	0g	20g	35g	30g	70g	140g
方糖數量	0顆	4顆	7顆	6顆	14顆	28顆
等於幾碗飯 (白色瓷碗)	大約0碗	大約0.3碗	大約0.5碗	大約0.42碗	大約1碗	大約2碗

#### 2.市售罐裝飲料糖量 \*5公克糖=1顆方糖(砂糖擠壓成為方形)=20kcal

品項	養樂多	可樂	雪碧	寶礦力水得	麥香紅茶
杯裝大小	小罐	寶特瓶	寶特瓶	鋁箔包	鋁箔包
容量	100ml	600ml	600ml	340ml	300ml
熱量(大卡)	60大卡	260大卡	260大卡	100大卡	120大卡
糖量(g)	15g	65g	65g	25g	30g
方糖數量	3顆	13顆	13顆	5顆	6顆
等於幾碗飯 (白色瓷碗)	大約0.21碗	大約0.92碗	大約0.92碗	大約0.36碗	大約0.42碗

雖然攝取過多的甜食、飲料會造成身體的危害，但我們也能從這些食物中選擇含糖量較低的，可以參考上述的含糖量比較，例如：微糖的綠茶或紅茶，跟常見的多多綠茶或珍珠奶茶比起來可是少掉一半以上的糖呢！若能選擇無糖則更好！這樣不僅能喝到想要的飲料，也能在無意中減少過多的糖對身體的危害呦！

資料來源：

- 1.比精製糖更好的5種天然糖 (<https://www.homechef.com.tw/post/goodsugar>)
- 2.糖尿病患者想吃甜？注意3種好糖！分析甜度、升糖指數 (<https://health.ettoday.net/news/1107210>)
- 3.蜂蜜營養價值和功效 (<https://kknews.cc/zh-tw/health/26vp5g.html>)
- 4.市售飲料營養標示 (衛生福利部國民健康署file:///C:/Users/USER/Downloads/File\_3765%20.pdf、file:///C:/Users/USER/Downloads/File\_3610%20.pdf、7-11 <https://www.citycafe.com.tw/ingredient.aspx>)
- 5.食物學原理與實驗(91年9月版)
- 6.衛生福利部食品藥物管理署-食品營養成分資料庫(新版)

## 嚐嚐甜蜜，常常健康

彰基體系醫院 總院營養部實習生：方咨涓、毛雨葳  
指導營養師：管易璇

### 蜂蜜知多少

蜂蜜為我們日常生活中時常可吃到的天然食品，如蜜茶、蜂蜜檸檬、蜂蜜蛋糕等，很多食物中都喜歡添加蜂蜜，但您知道蜂蜜是怎麼製造出來的嗎？這其中蘊含著許多秘密，就讓我們一起來探索吧！

蜂蜜為蜜蜂採集植物花朵內的花蜜，經釀製而成的半透明黏稠甜液。花蜜裡含了60~80%水分的甜液，是蜜蜂採集回巢經5~7天後，經過不斷搗風、蒸發及濃縮，使水分減到20%以下而加以貯存，且蜜蜂體內的消化酵素可將蔗糖轉化為葡萄糖和果糖二種單糖，避免蜂蜜變質。當巢內貯滿蜂蜜時，人們以離蜜機搖取，再經過濾分裝，就成為我們吃下肚香甜可口的蜂蜜囉！

### 營養的祕蜜

蜂蜜主要成分為醣類，占70—80%，其中含有維生素、礦物質、胺基酸、多酚類及酵素等。維生素含量豐富種類多，如維生素B1、B2、B6、C等；礦物質主要以鉀、鈣、鎂、鐵、鈉、錳、矽等鹽類為主，被認為是鹼性食物，其中鉀含量最多約250ppm以上；酵素種類眾多，是在釀蜜過程中，由蜜蜂分泌腺體加入，為天然食物中含酵素最多的一種，經由酵素作用，可幫助食物變成小分子，讓人體更容易吸收營養。亦含有乙醯膽鹼來振奮精神、消除疲勞的功效。

表1. 蜂蜜營養成分

項目	龍眼蜜	荔枝蜜
粗脂肪%	未能檢出	未能檢出
粗蛋白質%	0.3	0.3
碳水化合物%	80.5	80.8
熱量Kcal/100g	323	324

### 糖尿病可以吃蜂蜜嗎

食用蜂蜜雖然對身體有好處，但糖友要特別注意：蜂蜜的主要成分是醣類，吃太多蜂蜜仍會使血糖增加，HbA1C數值變高，建議在血糖還沒穩定的情況下，暫不食用蜂蜜，等到血糖穩定且了解食物代換後，再使用蜂蜜取代原本應攝取的醣量，並少量多次的分批食用，避免一次攝取過多的糖份，造成血糖波動太大。

## 1歲以下嬰兒為何不能吃蜂蜜

蜂蜜中含有肉毒桿菌，當嬰兒食用到肉毒桿菌的孢子，可能引發孢子在嬰兒腸道繁殖並分泌肉毒桿菌毒素，導致嬰兒便秘、食慾不振甚至全身無力的情況，故不建議讓1歲以下嬰兒食用蜂蜜。

## 辨別蜂蜜真假

項目	純蜂蜜	調合蜜
外觀	以手指放在瓶後，有模糊的感覺，表面氣泡少	手指放到瓶後看得一清二楚，表面無氣泡
氣味	開瓶時聞到特有植物的花香味	開瓶時聞到化學的香精味
品嚐	取一匙蜜品嚐，有花香味、口感甘潤、生津回味久、如為結晶蜜則入口即化	品嚐時沒有天然花香味，只有糖水的甜感
加水搖晃	加水搖晃時泡沫多，泡沫消失慢	加水搖晃泡沫少，消失快
沖熱開水	以熱開水沖泡香甜微帶酸味	熱開水沖泡只喝出甜味，不帶有酸的感覺

註：淺色蜜如荔枝蜜、柳橙蜜、文旦蜜、咸豐草蜜等，手指放在瓶後，仍略可看到手指。

## 如何安心選購蜂蜜

在選購蜂蜜時，可張大眼睛看看商品上是否有此標章！此標章為「台灣養蜂協會國產蜂品證明標章」，為提供民眾能清楚又安心的選購蜂蜜，在此標章驗證下不得馬虎。

## 蜂蜜大變身

## 1. 蜂蜜紅茶飲

原料：蜂蜜10克、紅茶葉2克

做法：(1)將紅茶葉先熬煮20-30分鐘，即紅茶。(2)將蜂蜜加入紅茶內，攪勻即成。

## 2. 蜂蜜檸檬飲

原料：蜂蜜10克、檸檬約兩片(5克)

做法：(1)將蜂蜜加冷開水約250~300ml稀釋。(2)加入兩片帶皮新鮮薄切片檸檬浸泡，存放冰箱隨時取用

參考資料：

1. 台灣養蜂協會<http://www.bee.org.tw/index.html>
2. 智抗糖<https://www.health2sync.com/blog/post/20181112/diabetes-and-honey/>
3. 食力<https://www.foodnext.net/life/lifesafe/paper/4098770926>



## 自製無糖優格

~人人都可以做出健康又好吃的優格~

彰基體系醫院 總院營養部實習生：李驊容

指導營養師：管易璇

你有常便秘、腹瀉等腸道不適的症狀嗎？

小心可能是壞菌太多所引起。當腸道充滿壞菌時，身體會釋放毒素，進入血液後，容易造成慢性發炎，因此保護腸胃道很重要。可以透過適量食用優格、優酪乳等食品，幫助身體補充益生菌，促進腸胃蠕動，當有害物質排除體外後，就能有效防止便秘、腹瀉等症狀，甚至降低罹患大腸癌的風險！然而，市售優酪乳和優格基於消費者口感之考量，不論調味或原味，都添加很多糖分及香料。乍看標榜「原味」的優酪乳和優格，其實都是有「調味」過的！因此近年來，許多人都會在家自製優格，還能自行調整優格的口感與風味，省錢又健康，就一起來看看優格的製作吧！

## 親自動手做

## 材 料

1.牛奶 2.乳酸菌粉 《額外添加：3.水果(蘋果、奇異果、番茄約115g) 4.堅果 5.麥片》

## 器具準備

一般電鍋、玻璃保鮮盒

材料	份量	熱量kcal	碳水化合物g	蛋白質g	脂質g
一人份	102c.c	51	6.3	31	1.2

## 步 驟

Step1：盛裝器可先預熱，或用開水燙過，兼有殺菌的作用

Step2：牛乳以溫火加熱至攝氏40°C即止火，沒有溫度計時，手觸鍋而有溫熱感時，即約40度。（也可選擇將牛乳加熱至100°C再冷卻）

Step3：溫度保持攝氏40°C~50°C（可利用悶燒鍋、電鍋保溫或用保溫瓶）；約四小時，待呈濃稠豆花狀，即告完成。酸味會隨時間而增加；若溫度比較低，則需放置較久的時間，但千萬別超過50度，乳酸菌會被燙死而不再起作用。

Step4：保溫至6~8小時呈現凝固狀，優格即完成，即可置冷藏室；快速冷卻有助於改善離水的情況。冷藏後即可食用。保存期限約在兩星期內。

Step5：依照喜歡的口味搭配水果、燕麥、堅果

## 營養師小叮嚀

乳糖不耐的患者喝牛奶容易腹瀉，吃優格或優酪乳是可以的嗎？答案是可以的，發酵的過程中，乳酸菌會將牛乳中的乳糖水解轉化為乳酸，使得優酪乳與優格飲中的乳糖含量減少，故建議乳糖不耐症的民眾食用。

# 南瓜蘑菇濃湯

彰基體系醫院 總院營養部實習生：黃郁晴  
指導營養師：管易璇

有別於一般熟悉的法式濃湯，以下介紹的南瓜蘑菇濃湯使用了牛奶取代大量的奶油調味，美味低負擔、食材好準備、味道鮮美，並且採用天然、少量的調味料，菇類也可以與杏鮑菇、秀珍菇等等做替換或加料，而我們今天的主角「南瓜」富含β-胡蘿蔔素，相對一般主食類食物，具有高膳食纖維、低GI值的特性，不僅能供飽足感，更可避免血糖大幅波動，有助於血糖和體重的控制，而豐富的膳食纖維也能夠使排便更順暢。快來跟著食譜動手料理融入滿滿纖維、健康又香濃的「南瓜蘑菇濃湯」吧！

## 材 料

南瓜85克、蘑菇20克、白花椰菜50克、洋蔥20克、蒜頭5克、橄欖油1t、全脂鮮奶100ml、水，鹽、羅勒香料少許

## 步 驟

南瓜85克、蘑菇20克、白花椰菜50克、洋蔥20克、蒜頭5克、橄欖油1t、全脂鮮奶100 ml、水，鹽、羅勒香料少許

### 作法

1. 白花椰菜梗切成小塊，洋蔥切碎丁，蘑菇切絲，蒜頭切末備用
2. 南瓜去籽切塊(不去皮)，放入電鍋，外鍋放2杯量米杯的水，內鍋則不用放，將南瓜蒸熟；待開關彈跳起來時，5分鐘後再從電鍋取出
3. 炒鍋倒入橄欖油，煸炒白花椰菜梗及蘑菇至微焦，取出備用
4. 煸炒白花椰菜葉、洋蔥和蒜末
5. 將蒸熟的南瓜加入炒鍋中，水量加至淹過所有食材，小火慢煮至所有食材熟透
6. 倒入調理機(或果汁機)打成稠狀後，再倒回炒鍋內加鹽調味並倒入鮮奶繼續熬煮，過程中需不斷攪拌避免底層燒焦
7. 起鍋前加入炒過的白花椰梗及蘑菇，均勻攪拌
8. 起鍋時灑上羅勒香料，南瓜蘑菇濃湯就完成了！

### 營養成分分析(1人份，約350g)

	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	膳食纖維(g)	鈣(mg)	磷(mg)	鉀(mg)	鈉(mg)
總計	201.9	6.8	8.9	25.8	4.1	128.1	169.2	749.0	392.1

### 營養師小叮嚀

1. 南瓜皮有豐富的膳食纖維，蒸煮前可以不去皮，將蒸好的南瓜塊直接加入濃湯中，可增加纖維質的攝取。
2. 由於南瓜的鉀含量較高，對於腎臟疾病的民眾要留意一日鉀的攝取量喔！

# 無加糖優酪乳，真的不含糖分嗎？

彰基體系醫院 總院營養部實習生：林欣儀、張沛榆  
指導營養師：管易璇

優酪乳中除了有優質的蛋白質，也含有豐富的鈣質、磷及鉀等礦物質，同時有大量的維生素A及維生素B群。相信很多人都認為市售的優酪乳只要有標上「無加糖」三字，就覺得該商品是不含糖份的。但若仔細一看，為什麼營養成分上還標有糖含量呢？

市售品項	碳水化合物g	糖g	市售品項	碳水化合物g	糖g
Ax無加糖優酪乳	8.7g	3.5g	Lx33無加糖優酪乳	7.5g	3.5g

## 首先，我們先了解「碳水化合物」及「糖」、「醣」有什麼不同？

營養成分標示上常常看到「碳水化合物」這個名稱出現，它泛指所有的醣類，也可用「醣」來稱呼。而「糖」是指「單醣」和「雙醣」的總和，屬於精緻糖，也是碳水化合物家族成員之一。

單醣：葡萄糖、半乳糖、果糖(非市售果糖糖漿)

雙醣：麥芽糖、蔗糖、乳糖

根據衛生福利部食品藥物管理署(TFDA)的法規規定，「無糖」的定義為該食品每100公克之固體(半固體)或每100毫升之液體所含糖之營養素量不超過0.5公克

每一份量 200毫升 本包裝含 1份		每份
熱量	142大卡	
蛋白質	6公克g	
脂肪	6公克g	
飽和脂肪	2公克g	
反式脂肪	0公克g	
碳水化合物	16公克g	→ 糖+糖
糖	14公克g	

說到這裡，相信大家又有另一個疑問...

## 為什麼無加糖優酪乳不額外添加糖分，但喝起來還是這麼甜？

其實在製造優酪乳的過程中，會利用乳酸菌將天然的牛乳或乳粉中的乳糖進行發酵，發酵結束後還會剩下少數的乳糖，因此未添加糖的優酪乳裡還是會含有少量的糖分。再加上有些廠商為了消費者的適口性，可能會在優酪乳裡添加寡糖、代糖等甜味劑來調整口味，讓產品的甜度提升，提高購買意願。

寡糖和一般常見的果糖是不一樣的，寡糖是由三到十個單醣所組成的醣類，不容易被人體消化吸收，其熱量也比其他醣類低一些。因此在人體代謝中所扮演的角色也不一樣，像寡糖若添加在優酪乳中，有助於抑制腸道中的壞菌，也能提供好菌生長及利用，促進蠕動，使排便更順暢。

## 不過，喝無加糖優酪乳會不會攝取到更多額外的糖類？

根據上述所提及的，糖是醣類的一種，人體代謝是需要足夠的醣類食物，來維持腦部正常運作，是大腦營養主要的來源。但若吸收的量遠超過需要量，這些多餘的熱量就會轉為脂肪、堆積，帶來其他肥胖相關的慢性疾病。

如何健康的攝取糖分？

根據衛福部建議，一日勿攝取超過每日所需熱量5%以上，約是25公克的糖。加上每日飲食指南，每日乳品攝取量建議為每日1.5-2份(1份=240c.c.)，所以，只要注意每日總糖分攝取量、正確看食品營養成分標示，喝含糖的優酪乳，不僅符合自己口味，也是補充好菌的一項選擇！

# 糖友小天地

## 彰化基督教醫院糖尿病病友會活動分享

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 許純嘉營養師

每年七、八月，一場專屬糖友的活動會在彰化基督教醫院悄然展開，在放暑假前的回診時間，已經有許多資深小糖友開始向衛教師、營養師們打聽，「阿姨，今年的活動是什麼時候呀？」「阿姨，今年有沒有禮物？」，聽到幾位小糖友在診間外七嘴八舌的詢問，就知道這場活動令他們有多期待啦。

籌備活動期間，我們讓來自不同學校的營養系實習生一起設計課程，規劃帶動唱，透過遊戲帶領糖友與爸爸媽媽一起認識食物，了解日常生活中飲食該如何準備。今年度的教案裡，利用許多食物圖卡及彰化基督教醫院的伊甸園餐廳空間，仿照當我們走進自助餐店時，面對琳琅滿目菜色的情境，現場會請小朋友將平常會吃的菜色圖卡拿起來，圖卡種類就如同自助餐店裡看到的，可能有白飯、炒麵、肉圓、米血、肉粽等主食，及20種以上的肉類、蔬菜或水果可以選擇，而每組參加的家庭旁邊都有位營養系學生作為解說員，帶領爸爸媽媽及小糖友們分析，像這樣搭配的一餐中碳水化合物份數會不會超過營養師的建議量，以及營養素是否均衡等等。



另外，資深衛教師們也帶領父母們暢談家有糖友的心路歷程，從新診斷到一路陪伴孩子走來，當中的擔憂、驚慌、挫折、甜蜜等箇中滋味，在相同情形的父母間透過分享，引起廣大的共鳴。也透過資深糖友學長姊分享自己自小到大與糖尿病和平共存的經驗、邁向人妻的點滴歷程等，更能適時地緩解許多父母對於疾病不了解導致地焦慮。

在小朋友最喜愛的點心時間裡，先安排了驗血糖橋段，確認檢驗血糖的正確性與重要性，也安排專人為大家做血糖機保養，點心則安排了較不影響血糖的滷雞腿、蔬菜拼盤，及代糖製作的鳳梨茶凍，還有計算好份數的水果、紫菜糕等。不僅唱跳完發現血糖偏低的小糖友能立即有能量補充，其他糖友同樣也有可以放心享用的點心時間！讓爸爸媽媽可以放心地放風小孩一整個下午，也更加瞭解小糖友在一個下午的唱唱跳跳活動中，如何適時地補充點心。

一年一度地活動很快在最後地扭蛋摸獎中落幕了，有位新診斷小孩是第一型糖尿病的媽媽在回診時笑著說，孩子在當天活動中玩得不亦樂乎，回到家也還在說唱著提詞「摘星星，咻！咻！摘星星，咻！咻！摘到了，耶！耶！摘到了，耶！耶！」。能得到如此正面地回饋，診間也充斥著孩子的笑聲，相信無論糖友、家人，或醫師、衛教師、營養師都是收穫滿滿，控糖路上，陪伴者與被陪伴者都同樣重要，而我們並不孤單。



## 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 109年度活力營養講座大廳活動

日期	主題
109-04-15 週三	飲食藍圖
109-08-12 週三	運動營養
109-12-16 週三	網路迷思Q&A

**活動地點：** 彰化基督教醫院一樓大廳（服務台前）

**活動時間：** 上午08：30~11：30（不需報名）

**洽詢專線：** 04-7238595轉7188

**免費活動！歡迎大家一起來闖關玩遊戲、學知識！還有意想不到的驚喜！**

### 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部109年度大廳團衛主題－營養大數據與飲食藍圖

日期	時間	次主題
109-02-19 週三	上午11:00~11:40	給你好骨力（維生素D與鈣）
109-04-22 週三	上午11:00~11:40	給你好氣色（維生素C與鐵）
109-06-17 週三	上午11:00~11:40	健康活力好心情（維生素B群與鎂）
109-08-19 週三	上午11:00~11:40	傷口照護好幫手（維生素A與鋅）
109-10-21 週三	上午11:00~11:40	遠離疾病好棒棒（維生素E與硒）
109-12-23 週三	上午11:00~11:40	給你最強防護力（植化素）

**活動地點：** 彰化基督教醫院一樓大廳（門診藥局前）

**活動時間：** 上午 11:00~11:40（不需報名）

**洽詢專線：** 04-7238595轉7188

**免費活動！現場有營養師私房菜給您試吃喔！**

彰基營養部在2018年9月成立「健康食力平台」，有別於一般的電商平台，以健康宣導為目的，販售的所有商品皆有營養師把關審核，民眾若有需求，歡迎上網選購；或是至醫院門市部「活力營養」挑選，店裡皆有專業的人員可為您詳細解說，讓您買得放心、吃得安心。



更多優惠活動請上健康食力網  
平台網址：<https://www.totalhealth.tw/>